11
समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती

•

जीवनसाथ समुपदेशन संस्था

अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक



जीवनसाथ

दुसरी आवृत्ती

जीवनसाथ - 12 पुस्तकांच्या संचापैकी

पुस्तक क्र. 11

समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती



जीवनसाथ समुपदेशन संस्था

जीवनसाथ

जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ म्हणजे जीवनसाथ

अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक

प्रकाशक
अनिल भागवत
ई 3/21 गिरिजा शंकर विहार
कर्वे नगर, पुणे 411052

प्रथम आवृत्ती : 27 डिसेंबर 2015

मुखपृष्ठ : आभा भागवत

टाइपसेटिंग
स्मिता टाईपसेटर्स
1120, सदाशिव पेठ,
पुणे 411030

मुद्रणस्थळ
स्मिता प्रिंटर्स,
1019, सदाशिव पेठ,
पुणे 411030

किंमत 350 रुपये



अनिल भागवत – ओळख

- बांधकाम व्यवस्थापनाचं अमेरिकेत शिक्षण आणि नोकरी
- अमेरिकन ग्रीन कार्ड होल्डर असूनही भारतात परत येण्याचा निर्णय
- 8 महिने 50,000 कि.मी. आणि 35 देशांचा स्वतः गाडी चालवत बायकोबरोबर प्रवास
- भारतात अतिजलद आणि दर्जेदार बांधकाम व्यवस्थापनाचा अनेक वर्षं व्यवसाय
- तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र यांचा रोजच्या आयुष्यात उपयोग करण्याविषयी खास अभ्यास
- 'वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन' या विषयात डॉक्टरेटचं काम पूर्ण
- इंग्लंड आणि अमेरिकेत पालक-शिक्षण आणि विवाह-शिक्षणाच्या कार्यशाळा
- विवाह-शिक्षणाचे 500 च्या वर कार्यक्रम (1997 ते 2015)
- पालक-शिक्षणाचे 300 च्या वर कार्यक्रम (1980 ते 2015)

सामाजिक कामं -

- जीवनसाथ अभ्यासमंडळ – प्रमुख सल्लागार
- जीवनसाथ समुपदेशन केंद्र – प्रमुख समुपदेशक
- पालक विद्यापीठ – सल्लागार
- इंग्लिश संभाषण वर्ग – प्रमुख शिक्षक
- रोजच्या आयुष्याचं व्यवस्थापन – डायरी प्रशिक्षण – प्रमुख प्रशिक्षक
- सुंदर हस्ताक्षर वर्ग – प्रशिक्षक

- लेखन – वर्तमानपत्रांतून, नियतकालिकांतून अनेक वर्षं लिखाण

पुस्तकं -

1. घर पाहावं बांधून (5 वी आवृत्ती)
2. लग्न पाहावं करून (उपलब्ध नाही)
3. व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी (2 री आवृत्ती)



शोभा भागवत – ओळख

- मराठी, संस्कृत, इंग्लिश भाषेत पदव्या
- अमेरिकन ग्रीन कार्ड होल्डर असूनही भारतात परत येण्याचा निर्णय
- 8 महिने 50,000 कि.मी. आणि 35 देशांचा स्वतः गाडी चालवत नवऱ्याबरोबर प्रवास
- 2 वर्षं युनिसेफसाठी शैक्षणिक सल्लागार
- गरवारे बालभवन, सारसबाग, पुणे. च्या संचालक (1985 ते 2015)
- भारत सरकारतर्फे शैक्षणिक कार्यक्रमासाठी ब्राझिलला भेट
- इंग्लंड आणि अमेरिकेत पालक-शिक्षण आणि विवाह शिक्षणाच्या कार्यशाळा
- विवाह-शिक्षणाचे 300 च्या वर कार्यक्रम (1997 ते 2015)
- पालक-शिक्षणाचे 1000 च्या वर कार्यक्रम (1980 ते 2015)

सामाजिक कामं -

- पालक विद्यापीठ – प्रमुख सल्लागार
- जीवनसाथ अभ्यास मंडळ – सल्लागार
- अक्षरनंदन शाळा – सल्लागार
- महाराष्ट्र पालक शिक्षक संघ – कार्याध्यक्ष
- डॉ. स्नेहल अशोक स्मृती न्यास – विश्वस्त
- हुजूरपागा नियामक मंडळ – सदस्य
- लेखन – वर्तमानपत्रांतून, नियतकालिकांतून सातत्यानी लेखन

पुस्तकं

1. आपली मुलं (राज्य पुरस्कार प्राप्त)
2. गारांचा पाऊस (राज्य पुरस्कार प्राप्त)
3. मूल नावाचं सुंदर कोडं
4. दिवास्वप्न (अनुवाद)
5. दलित पुरुषांच्या आत्मचरित्रातील स्त्री प्रतिमा
6. बहुरूप गांधी (अनुवाद)
7. आनंदाच्या पाऊलवाटा
8. देणारं झाड (अनुवाद)
9. मांजरांची वरात (अनुवाद)
10. गंमत जत्रा
11. विश्व आपलं कुटुंब
12. स्त्रियांचे प्रश्न
13. खेळण्यांचा जादूगार - अरविंद गुप्ता
14. सिंह आणि चिंगुली लाल चिमणी (अनुवाद)
15. खट्याळ उंदीर (अनुवाद)
16. अमरपत्र (अनुवाद)
17. शहाणी मुलं छान मुलं (अनुवाद)
18. बियांचे प्राणी (अनुवाद)
19. अंगठ्याची चित्रं (अनुवाद)
20. बोलणारे दगड (अनुवाद)

आगामी पुस्तकं

21. सारं काही मुलांसाठी
22. शिक्षण आणि शांती (अनुवाद)

नाटक – आम्ही घरचे राजे (थिएटर अकादमी)

अनेक लेख, कविता, आकाशवाणी आणि दूरदर्शनवर कार्यक्रमांचं लेखन आणि सादरीकरण



प्रस्तावना – शोभा भागवत

आमचं 'जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ' 1997 मधे सुरू झालं. आमची दोन्ही मुलं तेव्हा लग्नाच्या वयाची होत होती. अनिलला तेव्हा असं सारखं वाटत होतं की, आपण दोघांशी लग्नाबद्दल सूत्रबद्ध बोलायला हवं, पण या वयातली मुलं कुठं आई-वडलांचं ऐकण्याच्या मनःस्थितीत असतात? त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींचा गट जमवणं, त्यांच्या पालकांनाही बोलावणं आणि दर रविवारी 2-3 तास एकत्र चर्चा करणं ही कल्पना मात्र त्यांना आवडली, आणि आमच्या घरीच 'जीवनसाथ' सुरू झालं.

'जीवनसाथ' म्हणजे स्पष्ट विचारांची जीवनभराची साथ. खूप जणांना असं वाटतं की, अविवाहित मुला-मुलींसाठी हे गट चालवतात, म्हणजे हे वधूवरसूचक मंडळ आहे. पण असं लग्न जमवण्यासाठी मंडळ चालवण्यात आम्हा दोघांनाही रस नाही. अर्थात, मंडळाच्या निमित्तानी एवढ्या वर्षांत लग्नाचा अभ्यास करता करता परिचय होऊन बरीच लग्नं ठरली, झाली, टिकली आणि ती विचारपूर्वक झाली याचं आम्हाला समाधान वाटतं.

18 वर्षांच्या अनुभवानी आम्हाला असं वाटतं की, तरुण मुली लग्नाबद्दल खूप विचार करतात. कारण, त्यांना जाणीव असते की, लग्नानंतर पुरुषाचं आयुष्य फार बदलणार नाही, पण बाईचं सगळंच बदलून जातं. या उच्चशिक्षित मुली असं म्हणतात की, लग्न हे काही आयुष्यभराचं 'अल्टिमेटम' नाही हे आमच्या पिढीला कळलेलं आहे. त्याचप्रमाणे, एका व्यक्तीशी आयुष्यभर आपण जोडले जाणार, तर ती कशीतरी उरकून टाकायची पण गोष्ट नाही. लग्नानंतर आपलं आयुष्य घडूही शकतं किंवा बिघडूही शकतं. त्यामुळं स्वतः विचार करून स्वतःच निर्णय घ्यायचा.

ठराविक 'कांदापोहे' कार्यक्रमाचं स्वरूप बदललं आहे. तरीही अजून परिचयात मोकळेपणा नसतो. शिक्षण, पगार, घरदार, दिसणं या व्यावहारिक गोष्टींकडेच झुकतं माप असतं. माणूस म्हणून एकमेकांची ओळख होत नाही.

एखाद्या जोडीत कुटुंबातल्या पार्श्वभूमीमुळे, वातावरणामुळे मनमोकळा संवाद असला, तरीही लग्नाच्या वेळी विचार नेमका कशाकशाचा करायचा याबाबतीत पालकांना काही कल्पना नसते. मुलांना वाटतं पालक काहीतरी सांगू शकतील. त्याचवेळी पालकांना वाटतं, आजकालच्या मुलांना सगळं माहिती असतं. शेवटी दोघांकडून मिळून आवश्यक असलेला स्पष्ट विचार कमी पडतो.

आज प्रत्येक व्यक्तीला स्वातंत्र्याचा ध्यास आहे. अशा वेळी वरवर भेटून, बोलून आयुष्यभराचा निर्णय कसा घ्यायचा? लग्न म्हणजे काय एक दिवसाचा सोहळा आहे का? ती आयुष्यभराची दोघांनी केलेली 'कमिटमेंट' आहे.

लग्नाच्या वयात घरून प्रचंड मानसिक दबाव असतो, असंही मुली सांगतात. त्यात घरात आई-वडलांचंच आयुष्य अत्यंत असमाधानी पाहिलेलं असलं, घरात आई-वडलांची एकमेकांना, मुलांना मारपीट पाहिलेली असली, तर लग्नाबद्दल प्रचंड साशंकता असते. अनेक कुटुंबांत दुर्दैवानी तरुण मुलांना मोकळेपणानी बोलता येत नाही. अनेकदा पालकांशी संवादच तुटलेला असतो.

याला उपाय म्हणून, आपल्या समाजात या मुला-मुलींसाठी काय सोयी उपलब्ध आहेत? वधू-वर सूचक मंडळं आहेत, ती पालकांना जेवढी आकर्षक वाटतात, तेवढी मुला-मुलींना वाटत नाहीत. मेळाव्याचा अनेकांनी धसका घेतलेला आहे. विवाहपूर्व समुपदेशन केवळ लैंगिक प्रश्नांभोवतीच घोटाळत राहतं. तेही योग्य पद्धतीनी होत नाही. इंटरनेटचा आधार अनेकजण घेत आहेत, पण त्याची विश्वासार्हता अजून सिद्ध व्हायची आहे. इंटरनेटवर माहितीचा धबधबा असतो, पण त्यातली बरीचशी माहिती पाश्चात्त्य असते. स्वतःला उपयोगी असं फारच कमी सापडतं.

अशा वेळी परिचयोत्तर विवाह असा काही कुठे पर्याय आहे का, मैत्रीतून विवाह असा काही 'प्लॅटफॉर्म' आहे का, या शोधात तरुण आहेत. त्यामुळेच जिथे केवळ पैशांसाठी काम चालत नाही, पण जिथे समाजकार्य असाही आव नाही, जिथं कुणाचं दडपण विचारांवर नसेल आणि निर्णयासाठी दबाव नसेल, जिथे तरुणांचा सन्मान जपला जाईल आणि मार्गदर्शन म्हणून उपदेशांचे डोस नसतील, अशा विवाह अभ्यास मंडळाच्या शोधात मुलं-मुली आहेत. ही गरज

ओळखून 'जीवनसाथ'ची सुरुवात झाली.

'जीवनसाथ' सुरू केल्यापासून अनिलनी वैवाहिक जीवनात येणाऱ्या प्रश्नांची यादी करून अभ्यासाला सुरुवात केली. विवाहामधे येणाऱ्या प्रश्नांचा आणि उपायांचा अभ्यासक्रम तयार केला. त्याचं 'मॅनेजमेंट' या विषयाचं शिक्षणही आहे आणि व्यवसायही आहे. त्यातली तत्त्वं वैवाहिक जीवनात उपयोगी आहेत. आपण कसे आहोत हे कळणं आणि दुसऱ्याला पारखता येणं, यासाठी त्यानी व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारांचा अभ्यास केला आहे. विवाहासाठी काय प्रकारची प्रगल्भता हवी हे शोधण्याचं त्याचं काम चालू आहे. त्याचं मानसशास्त्राच्या अंगानी 'वैवाहिक समुपदेशन' या विषयातलं डॉक्टरेटचं काम पूर्ण आहे. पीएच.डी. हातात मिळणं बाकी आहे. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस या पद्धतीनं तो तरुण मुला-मुलींना आपले प्रश्न सोडवण्याचा आत्मविश्वास देतो आहे. अतिशय सातत्यानं 'ग्रुप काउन्सेलिंग' आणि 'इंडिव्हिज्युअल काउन्सेलिंग' करतो आहे. त्याची अभ्यासू वृत्ती, शिस्त, चिकाटी, तरुणांशी संवाद साधण्याचं कौशल्य, हे काम करण्यासाठी 'ट्रेनर्स' तयार करणं, हे सगळं पाहणं, त्यात मदत करणं हा माझ्या आनंदाचा भाग आहे. समुपदेशनाच्या त्यानी अनेक नव्या पद्धती शोधून काढल्या आहेत. त्यासाठी त्यानी त्याच्या व्यवस्थापनातल्या शिक्षणाचा आधार घेतला.

'जीवनसाथ'मधे अविवाहित तरुण-तरुणी तर येतातच, पण नवविवाहित, मध्यमवयीन विवाहित जोडपी, घटस्फोटित व्यक्ती, अविवाहित राहण्याचा निर्णय घेतलेली मंडळीही येतात. त्यांच्यामधल्या विचारांच्या देवाण-घेवाणीचा सर्वांनाच उपयोग होतो. इथल्या काहींच्या प्रतिक्रिया बरंच काही सांगतात.

'जीवनसाथ'मधे येणारी कॉम्प्युटर इंजिनिअर मुलगी एकदा सांगत होती– ''माणसाच्या दिसण्यापेक्षा माणसाचं असणं महत्वाचं असतं, ते कसं पारखावं याचं सहज, सोप्या शब्दांत मार्गदर्शन तुम्ही करता, ते मला आवडलं. केवळ नवरा-बायको या नात्यातच नव्हे, तर इतरही नात्यांत प्रत्येकाला 'स्पेस' देऊन जे नातं जोपासलं तर ते अधिक सशक्त ठरतं, हे मला इथं कळलं. लग्न करायचं तर अफाट अपेक्षा ठेवून कसं चालेल? आपल्याला आयुष्यात काय चालणार नाही, पेलणार नाही, कोणाला नाही म्हटलं पाहिजे याबद्दलचे माझे विचार इथेच स्पष्ट झाले. लग्न या प्रक्रियेकडेच जाणीवपूर्वक पाहण्याचा मार्ग मला इथे सापडला.''

चर्चेत एकदा एक मुलगा म्हणाला होता, ''एखाद्या सुंदर, मादक मुलीशी

लग्न आणि मग हनिमून इथपर्यंतचा मुलग्यांचा 'प्लॅन रेडी' असतो, पण पुढे सगळी गडबड गडबड असते. खरं म्हणजे लग्न या विषयाच्या अभ्यासाची सुरुवात शाळेत आणि महाविद्यालयातच व्हायला हवी.''

एक मध्यमवर्गीय घरातला खूप न शिकलेला मुलगा. तो सांगत होता– ''आमच्या घरात जे विषय उच्चारले सुद्धा जात नाहीत त्यावर इथे मोकळेपणानी बोलतात हे पाहून मी चक्रावूनच गेलो. मित्राच्या सांगण्यावरून मी इथे आलो आणि मला कळलं की, इथे केवळ लग्नाविषयी नाही, तर इतर खूप विषयांबद्दल चर्चा होते. आयुष्य स्वस्थ आणि समाधानी कसं होईल हे कळतं. 'ग्रुप डिस्कशन'मधे अनेक माणसांचे विचार कळतात. इतरांच्या प्रश्नांची कल्पना येते.''

मॅनेजमेंटचा अभ्यास करणाऱ्या अतिशय संवेदनक्षम मुलीला काही वेगळेच फायदे जाणवले. ''प्रश्नाच्या मुळापर्यंत जाणं आणि मूळ प्रश्नाचं उत्तर शोधणं यांचे संस्कार इथे माझ्यावर झाले. वास्तवाची जाण आली आणि अपेक्षांचा क्रम लावता आला. इथल्या 'प्रेझेंटेशनचा' मला माझ्या 'मॅनेजमेंट स्टडीज'मधे उपयोग झाला.'' अनिलदादांनी व्यवस्थापनशास्त्रामधून तयार केलेल्या समुपदेशनाच्या नव्या पद्धती खूपच खास आहेत.

दुसरी एकजण म्हणते, ''विवाहबाह्य संबंधांवरच्या चर्चा बैठक संपल्यावरही मनात ठसठसत राहिल्या. घटस्फोट होऊ नये यासाठी काय करावं, झालाच तर काय करावं, किती मुलं हवीत, संगोपन कसं करावं, आपलं मरण, जोडीदाराचं मरण, आप्तजनांचं मरण या अत्यंत अप्रिय अशा विषयांवरच्या चर्चांनी मनोधैर्य वाढलं. प्रत्येक बैठकीला येताना, आज काय नवीन शिकायला मिळेल अशी उत्सुकता असते.''

एक अतिशय गंभीर मुलगी आहे. तिनं अतिशय विचारपूर्वक लग्न केलं आहे. ती एकदा चर्चेत सांगत होती– ''लग्न म्हणजे तडजोड आणि ती बाईलाच करावी लागते. पण 'जीवनसाथ'मधे येऊन मुलांमधेही तडजोडीची जाणीव आणि इच्छा निर्माण होते. एकमेकांत खेळीमेळीचं वातावरण असण्यासाठी वैचारिक पातळी जुळणं आवश्यक आहे. विचार जुळले तर 'कम्फर्ट लेव्हल' वाढते. एकमेकांचे दोष स्वीकारणं सोपं जातं. प्रत्येक माणसात दोष असणारच, मतभेद असणारच, पण ते कमी कसे करायचे ते इथे आल्यावर उमगलं.'' ''आम्ही दोघं लग्नापूर्वी एकमेकांशी करिअर, पैसे, मित्रमैत्रिणी, कुटुंब यांविषयी बोललो होतो. आमचे बरेच विचार जुळत होते. यावेळी निर्णय घेताना आम्हाला अनिलदादांनी

सांगितलेली 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस'ची पद्धत उपयोगी पडली. आता लग्न झाल्यावर हा विचार किती महत्त्वाचा होता, ते लक्षात येतं आहे.''

एक रोखठोक मुलगी सांगते, ''मी 'हेडस्ट्राँग' आहे. पटल्याशिवाय काही करणार नाही. मुलं बघताना मी खूप विचार करत होते. पण मुलगे 'टिपिकल माइंडेड' असतात. मग नकार सुरू झाले. बाबांना त्याचा त्रास होऊ लागला. अजूनही मला जे हवंय ते मला सापडत नाही. जीवनसाथमधे लग्न जमलं तर मला आवडेल, पण इथे स्वतःला समजून घेण्याचा आणि इतरांना समजून घेण्याचा एक दृष्टिकोन मिळाला. तो मला उपयोगी पडतो आहे. सर्वांना मतं असतात. ती एकमेकांवर लादू नयेत, हे मी इथं शिकले. आपल्या समाजात मुलग्यांची मतं खूप पारंपरिक आहेत. माझ्यासारख्या मुलींना फार निराशा येते. अशा वेळी जीवनसाथचा मला खूप आधार वाटतो.''

आमच्या एक घटस्फोटित सभासद म्हणतात ते मला फार महत्त्वाचं वाटतं– ''सध्या विवाहसंस्थेला आलेलं बाजारी बजबजपुरीचं स्वरूप घातक आहे. नको त्या गोष्टी लग्नसंस्थेत घुसून मूळ मूल्यांनाच छेद देत, पार बोजवारा उडवत आहेत. लग्नाच्या निमित्तानी एकूण मानवी सूक्ष्म, नाजूक, तरल नाती आणि भावभावना यांचा हळुवार गोफ गुंफला जात असतो. त्याचा नितांत सुंदर अभ्यास या मंडळात होतो. आजच्या नव्या विचारांनी कालचा मनस्ताप पुसता येतो, हे मला या अभ्यासाचं सामर्थ्य वाटतं.''

जीवनसाथमधे सातत्यानी गेली पाच वर्षं येणाऱ्या एक मध्यमवर्गीय पालक म्हणतात : ''लग्न ठरवताना पत्रिकेवर अनावश्यक भर असतो, पण मुलामुलींच्या गाठीभेटी, चर्चा जास्त आवश्यक असतात. दोन कुटुंबांच्या परिचयासाठी वेळ देणं आवश्यक असतं, ते होत नाही. जीवनसाथमधे येण्यापूर्वी माझी मतं पक्की नव्हती. 50-50 टक्के दोन्ही बाजू खऱ्या वाटायच्या. पण आता मी योग्य शब्दांत माझा मुद्दा पटवून देऊ शकते. पालकांनाही या अभ्यासाची गरज आहे. लग्नात पालकांचा पुढाकार नसावा. मुला-मुलींनीच पुढं जबाबदारी पेलायची असते. त्यामुळे मुलांचा पुढाकार आणि पालक फक्त सल्लागार असं व्हायला हवं. पालकांनी योग्य गोष्टींना प्रोत्साहन द्यावं, अयोग्य गोष्टी स्पष्ट, योग्य शब्दांत त्यांच्यासमोर मांडाव्यात, निर्णय मात्र मुलांचाच असावा.

जीवनसाथमधे नकारात्मक गोष्टींचा विचारही करण्याचं तंत्र कळलं. म्हातारपण, आजारपण, मृत्यू यांबद्दलचे विचार पक्के झाले; अनेक अंधश्रद्धा गेल्या, साधी

राहणी उच्च विचारसरणी म्हणजे काय हे कळलं. सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे इथे मुलांबरोबर पालकांनाही आपल्या वैवाहिक आयुष्यातल्या समस्या सोडवता येतात, याचा दिलासा वाटला. आमचंही आयुष्य 'जीवनसाथ'नी समृद्ध केलं.''

स्वतः अनेक प्रकारची प्रशिक्षणं देणारं आमचं एक अत्यंत उत्साही, कृतिशील सभासद जोडपं म्हणालं, ''वैचारिक देवाणघेवाण फार कमी ठिकाणी होते. इथलं पद्धतशीर विश्लेषण आम्हाला खूप गोष्टी शिकवतं. अनिलदादांचे खास खेळ गमतीबरोबर महत्त्वाचे संदेश सहज देतात. तुम्ही दोघं आधी भेटला असतात तर आम्हाला अधिक चांगले नवरा-बायको होता आलं असतं आणि अधिक चांगले पालकही.'' लग्न आणि मुलांना वाढवणं हे प्रत्येकाच्या जीवनातले महत्वाचे प्रकल्प; पण लोक त्यांच्याकडे पुरेशा गांभीर्यानी पाहात नाहीत. आज झट लग्न पट घटस्फोट ही पद्धत होऊ पाहते आहे. अशा वेळी अशी मंडळं समाजात काही नवं घडवत आहेत ही समाधानाची गोष्ट आहे.

तरुणपणी योग्य वयात जीवनसाथमधे नियमितपणे यायला सुरुवात केली तर फारच छान; पण समजा तसं नाही जमलं तर काय करायचं? ताण आधीच निर्माण झाले असले तर? मला वाटतं 'बेटर लेट दॅन नेव्हर.' मध्यमवयीन, वयस्कर असलं म्हणून काय झालं? दोघांची इच्छा असली तर ताण नक्की कमी करता येतील. घालवताही येतील कारण 'विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठच्याही अवस्थेत दुरुस्त करायचा प्रयत्न करता येतो.'

अनिल त्याच्या वैयक्तिक समुपदेशनाच्या कामातही खूप व्यस्त असतो. लोकांना केवढ्या प्रकारचे किती प्रश्न आहेत हे त्यामुळे कळतं. जेवढे करावेत तेवढे प्रयत्न कमीच पडतील इतकी आपल्या समाजाला समुपदेशनाची गरज आहे हे लक्षात येतं. अनिलची समुपदेशनाची पद्धत इतरांपेक्षा बरीच निराळी आहे. पण उपयोगी आहे असं लोक म्हणतात.

असं हे जीवनसाथचं काम, वातावरण आणि फलितं! यातला पुढाकार अनिलचा. माझी इतर कामं सांभाळून मी साथीला असते एवढंच. लोक रविवारच्या या कृतिसत्रांची वाट पाहात असतात याचं फार समाधान वाटतं.

आमची मुलं लहान होती तेव्हा आम्ही दोघांनी पालक-शिक्षणाचा अभ्यास केला. बऱ्याच पालकांपर्यंत तो पोहोचवला. ती वाढत असताना मला बालभवनच्या निमित्तानी चांगलं काम करता आलं. ती लग्नाची झाल्यावर अनिलनी विवाह-अभ्यास पुढे नेला. आता आम्हाला तीन छोटी नातवंडं आहेत. लहान मुलांची

काळजी घेण्याची अधिक चांगली सोय समाजात व्हावी यासाठी खूप काही करायचं आहे. त्या त्या वेळी आपल्या समाजातले जे प्रश्न जाणवतात त्यासाठी काम करणं, हे आम्हाला आमचं कर्तव्य वाटतं. इतरांच्या कामाशीही त्यामुळं भरपूर संपर्क असतो. त्या नेटवर्कचा खूप फायदा होतो.

आम्ही दोघं गेली अनेक वर्षं पुण्यातच राहतो. पुण्याचे गुण, दुर्गुण आम्हाला आपोआपच चिकटलेले असणार. अनिलचं सगळं काम जास्तीतजास्त पुण्यातलंच आहे. बरेच संदर्भ महाराष्ट्र, पुणं, कर्वेनगर या भोवतालचे आहेत हे खरं आहे. हे पुस्तक वाचताना तुम्ही जगाच्या कुठच्याही भागात असलात तरी त्यामुळे जागेचे संदर्भ बदलतील. अभ्यासाचे विषय मात्र तेच राहतील.

गरवारे बाल भवनच्या जबाबदारीतून मी लवकरच मोकळी होईन. मुलांच्या मनाचा माझा प्रत्यक्ष अनुभवातून काही अभ्यास आहे. अनिल आणि मी, दोघं मिळून आणखीही काही मुलांसंबंधीचं काम उभं करू शकू असं वाटतंय.

– शोभा भागवत

या विषयामध्ये इथे नेमकं काय चालतं?

या कल्पनेची थोडक्यात ओळख

मी भाषणं करण्याच्या विरुद्ध आहे कारण त्याचा काही उपयोग होत नाही, अशी माझी खात्री झाली आहे. त्यामुळे मी फक्त कार्यशाळाच घेतो. आत्तापर्यंत 500च्या वर ज्या कार्यशाळा घेतल्या त्याविषयी हे लिखाण आहे. यातला प्रत्येक लेख किंवा लेखाचा भाग म्हणजे एक कार्यशाळा आहे असं समजूया. पण त्या विषयाच्या अनेक कार्यशाळांचा गोषवारा इथे आहे. प्रत्यक्षातल्या कार्यशाळा अनौपचारिक आणि प्रश्नोत्तरं पद्धतीच्याच असतात; पण तो मजकूर त्याप्रकारे नाटकातल्या संवादांसारखा लिहायचा म्हणजे तो खूप पानांचा होतो. म्हणून ते मुद्दे सलग पद्धतीनी मांडले आहेत.

कार्यशाळांचा मुख्य सूत्रधार बहुतेक वेळा मी असतो. सूत्रसंचालनासाठी आणखी काही लोक तयार करण्याचं काम चालू आहे. सूत्रधारांनी आधी त्या विषयाचा माझ्याबरोबर अभ्यास आणि चर्चा करून मुद्दे लिहून तयार ठेवलेले असतात.

अगदी प्रथम माझी या सबंध कामामागची, कार्यशाळेमागची, पुस्तकामागची भूमिका स्पष्ट करतो. ही एक अनेक विषयांची कार्यशाळांची मोठी मालिका चालू आहे अशी कल्पना करून मी हे पुस्तक लिहिलंय. आपण सगळे एका खोलीत समोरासमोर किंवा गोलात बसलो आहोत आणि प्रत्येक विषयासंबंधी निरनिराळ्या लोकांची निरनिराळी मतं, शंका, गैरसमजुती आपण सगळे ऐकतो आहोत अशी

कल्पना केली आहे. जीवनसाथमधला आत्तापर्यंतचा अभ्यास त्याबद्दल काय म्हणतो हे मी सांगतोय, अशी कल्पना मनात धरलीय.

मला कळायला लागल्यापासून गेली एकोणसाठ वर्षं मी जे आसपासचं जग बघतोय, परदेशात, भारतभरात, महाराष्ट्रात जे अनुभवलंय ते मला आवडलेलं नाही. थोडक्यात, ज्या दिशेनी सबंध जगाचा, भारताचा प्रवास चाललाय ती दिशा मला योग्य वाटलेली नाही. कुठच्यातरी निराळ्या पद्धतीनी विचार केल्याशिवाय, मार्ग शोधल्याशिवाय मला धडगत दिसत नाही. ज्याला सध्याची परिस्थिती पसंत नसेल त्यानी ती परिस्थिती बदलण्यासाठी धडपड करावी, नाहीतर मुकाटपणी सहन करावं. मी मुकाटपणी सहन करणाऱ्यांपैकी नसल्यामुळे मी तशी धडपड केली, आयुष्यभर केली. त्या सगळ्या प्रयत्नांचा सारांश म्हणजे 'जीवनसाथ'. या अभ्यासाची सुरुवात विवाहाच्या अभ्यासानीच झाली. पुढे मात्र ती सबंध आयुष्याच्या अभ्यासाची संस्था बनली. समुपदेशन करणारी संस्थाच बनली.

मी माझ्या आसपास बघितलं तर मला संतुलित लोकं सहज दिसतच नाहीत. उन्मत्त तरी दिसतात किंवा उदास लोक दिसतात. वागणारे मग्रूर तरी असतात किंवा केविलवाणे असतात.

प्रत्येक पर्वातल्या प्रत्येक काळात समाजाला विचार आणि भावना यांच्या समतोलाचीच गरज असते हे सगळ्यांना मान्य असतं. पण पुढे माझ्यासारख्या कोणी म्हटलं की, सध्याचा समाज भावनेच्या बाजूला पार झुकलेला आहे, त्यामुळे या समाजाला विचाराच्या दिशेनी समतोलापर्यंत खेचूया तर ते मात्र मान्य होत नाही. समाज भावनेच्या बाजूला अतिरिक्त प्रमाणात कशामुळे झुकला हे बघायला गेलं तर दोन गोष्टी स्पष्ट दिसतात.

एक म्हणजे प्रत्येक माणूस स्वतःच्या भविष्याची चिंता या एका भावनेमुळे हवालदिल आहे. वरवर बघितलं तर तो गाताना, नाचताना, हसताना दिसेल. पण ते दृश्य फसवं आहे. माणूस आतून घोर काळजीत आहे. त्या चिंतेच्या भावनेच्या ओझ्यामुळे तो झुकलेला आहे.

दुसरं म्हणजे प्रसारमाध्यमांनी सर्वसामान्य माणसाची बुद्धी किंवा विचार करण्याची क्षमता क्षीण केली आणि त्याच वेळेला अतिशयोक्त भावनांचं भडक चित्रण करून त्याला भावनेच्या बाजूला आणखी ढकललं. ही दोन्ही कारणं जरी समजली तरी सत्य ते सत्यच आहे. समतोलापर्यंत त्याला पोहोचवण्यासाठी स्पष्ट

विचारांचं बळ त्याला द्यायला हवं आहे. माझी त्याबद्दल खात्री झाली आहे. मला जर वाटलं असतं की, माणूस फार विचारांच्या दिशेनी झुकला आहे तर मी भावनांच्या दिशेनी त्याला खेचलं असतं कारण शेवटी समतोल हा उद्देश आहे.

या सगळ्या प्रयत्नात दोन मोठ्या अडचणी मात्र आहेत. विचाराच्या दिशेनी खेचणं म्हणजेच विवेकनिष्ठ विचारसरणीमधे खेचणाऱ्याला फार कष्ट आहेत कारण कोट्यवधी लोकांना खेचण्याचा तो लढा आहे.

दुसरी अडचण म्हणजे विवेकनिष्ठ विचाराच्या पुरस्कर्त्याला लोक कोरडा किंवा भावनाहीन, असंवेदनशील समजतात. ते खरं नाही हे त्याला स्वतःला माहिती असतं. पण लोकांची तशी गैरसमजूत, उघड किंवा पाठीमागे टीका सहन करावी लागते. थोडक्यात, या कारणांमुळे हा मार्ग लोकप्रिय होऊ शकत नाही.

मी आता 72 वर्षांचा आहे. शोभा 69ची आहे. हे सगळं पुस्तकात उतरवणं शक्य आहे तोपर्यंत लिहिलेलं बरं असं वाटल्यामुळे मी इथे दोन गोष्टींवर भर देऊन लिहायचं ठरवलं.

1. समाजाचं वैवाहिक आयुष्य, त्याखेरीजचं आयुष्य, त्यातले समाजाचे प्रश्न आणि त्यावर उपाय.
2. शोभाच्या आणि माझ्या वैवाहिक सहजीवनाचं चरित्र. सहजीवनाचं चरित्र या शब्दाकडे मला लक्ष वेधायचं आहे कारण हे माझं किंवा शोभाचं व्यक्तिगत चरित्र नाही. त्यात कोणाला स्वारस्यदेखील असणार नाही.

या पुस्तकाबद्दलचा एक निर्णय पक्का केलाय तो असा. व्यवस्थापनशास्त्र, मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान या माझ्या अभ्यासातल्या तीनही विषयांत मूळच्या अभ्यासातच असे अनेक शब्द आहेत की, त्यांचं ओढूनताणून मराठी भाषांतर करण्याच्या फंदात न पडणं चांगलं. काही भाषांतरित शब्द सोपे, काही आधीच प्रचलित असलेले आहेत ते वापरले. बाकीचे खुशाल देवनागरी लिपीत इंग्लिश शब्द वापरायचे असं ठरवलं, कारण हे पुस्तक लोकांनी वाचावं, त्यांना ते सोपं जावं, त्यातल्या गोष्टी त्यांनी अमलात आणाव्यात ही इच्छा आहे. मग समजायला कठीण करून कसं चालेल? याबद्दलचे सोपे-कठीण वगैरेचे निर्णय मीच वाचकांबद्दलच्या माझ्या अंदाजानी घेतले आहेत. त्या माझ्या अंदाजात काही चूक

आढळली तर नंतर ती जरूर दुरुस्त करीन.

आणखी एक निर्णय घेतला. हे पुस्तक वाचणाऱ्यांपैकी कॉम्प्युटर वाचणाऱ्यांचं प्रमाण जास्त असेल असं मला वाटतंय. त्यामुळे जीवनसाथच्या वेबसाईटवरून हे सबंध पुस्तक बघता येईल, छापता येईल अशी व्यवस्था करणार आहे. ज्यांना कागदावर छापलेली अक्षरंच सोयीची वाटतात त्यांच्यासाठी छापील पुस्तकाचीही सोय असणार आहे. ती आधी होईल.

मी स्वतः व्यवस्थापनशास्त्र शिकलेलो असल्यामुळे आणि गेल्या अनेक वर्षांमधे तो विषय शिकवल्यामुळे विषयाचे भाग पाडण्याची मला सवय लागली आहे. वाचणाऱ्यांना ते सोयीचं जाईल याबद्दल माझी खात्री आहे.

एक प्रश्न सगळ्यांना पडेल त्याचं आधीच स्पष्टीकरण करतो. आपलं म्हणणं थोडक्यात मांडावं अशी शिफारस मी अनेक वेळा ठिकठिकाणी केली आहे, तर मग जीवनसाथ म्हणजेच जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ हा विषय समजावून सांगताना एवढी थोरली पानं आणि बारा पुस्तकं कशासाठी लिहिली? याचं उत्तर असं आहे. 18 वर्षं एवढ्या निरनिराळ्या लोकांशी बोलताना एक गोष्ट लक्षात आलेली आहे. कुठच्या शब्दांत, कुठच्या पद्धतीनी, कुठच्या वेळेला कोणाला मुद्दा समजेल याला कुठचाही नियम नाही. तो संवाद साधण्याची तीव्र इच्छा असल्यामुळे माहिती असलेले सगळे मार्ग वापरायचे, असं मी ठरवलं. त्यामुळे मजकूर वाढला.

किती बारकाव्यात शिरायचं, किती सविस्तर सांगायचं याबद्दल माझा विचार तळ्यात-मळ्यात होता. तो पक्का कशामुळे झाला तो प्रसंग सांगतो. सकाळी चार वाजता नियमितपणी रोज उठून गेली पावणेदोन वर्षं मी हे पुस्तक लिहिण्याचं काम करतोय. मधे व्यायाम, रोजचं आवरणं आणि समुपदेशनाच्या ठरलेल्या वेळा हे सांभाळून, किंचित टी.व्ही. बघून मी रोज रात्री 10 वाजता झोपतो. त्यातला व्यायाम मला रोज 3 ते 4 वेळा करावाच लागतो, नाहीतर माझी कंबर, खांदे, मान दुखायला लागतात आणि ही सगळी कामं, लिखाण शक्यच होत नाही. व्यायामाबद्दलच्या अनुभवामुळे माझा निर्णय झाला. कसा ते सांगतो.

माझ्या डॉक्टरांनी मला जे व्यायाम सांगितले त्याबद्दल माझी जराही तक्रार नाही. ते सोपे आणि उपयोगी व्यायाम आहेत. ते व्यायाम त्यांनी मला रोज 6 वेळा करायला सांगितले होते. माझी अडचण निराळीच होती. पहाटे व्यायाम

नक्की जमायचा. माझं 'काउन्सेलिंग शेड्यूल' सुरू झालं की, त्यात मला मधे दिवसा व्यायाम शक्यच व्हायचा नाही. थोडक्यात, पहाटे आणि रात्री दोनदाच मला व्यायाम जमायचा. अर्थातच तेवढा व्यायाम पुरायचा नाही. शेवटी मान, खांदे, कंबर दुखायचीच. साधारण दोन महिने मी निरनिराळ्या युक्त्या करून बघितल्या. पण त्यांतली एकही युक्ती उपयोगी पडली नाही. त्रास तसाच्या तसाच.

दोन महिन्यांनंतर मी तोच व्यायाम पहाटे आणि रात्री लागोपाठ दोनदा करायला लागलो. म्हणजे त्याची बेरीज झाली चार वेळा व्यायाम. दोन वेळचा प्रश्न उरला. मग मी त्या व्यायामाचे छोटे भाग केले. दिवसभरातल्या वेळापत्रकात जमतील तसे, तेवढ्या मिनिटांत बसतील तसे तुकड्यातुकड्यांत व्यायाम करत गेलो. या पद्धतीनी कधी पाच वेळा तर कधी सहा वेळा व्यायाम व्हायला लागला. माझा प्रश्न सुटला. मला त्यासरशी साक्षात्कार झाला की समुपदेशनार्थींचा प्रश्न, दिनचर्या, स्वभाव, कौटुंबिक प्रश्न, सगळ्या गोष्टी लक्षात घेऊन उपायांचे पर्याय सविस्तरपणी मांडले तरच त्याला त्याचा खरा उपयोग होतो. माझे गेले तसे दोन महिने त्रास सोसत वाया जात नाहीत. त्यामुळे या कार्यशाळेत म्हणजेच या पुस्तकात एकदम बारकाव्यात सविस्तर सांगायचं हा निर्णय एकदम पक्का झाला. समुपदेशनार्थीचा प्रश्न सोडवण्यासाठी करावं लागेल ते करण्यात मी काही कसर ठेवत नाही.

ही कार्यशाळा घेताना, हा मजकूर लिहिताना मला अनेक भूमिकांच्यात शिरावं लागणार आहे. दोन मुख्य भूमिका म्हणजे समुपदेशक आणि ज्येष्ठ अभ्यासू मित्र. पुन्हा या दोन भूमिकांमधून बोललेल्या, लिहिलेल्या मजकुराची सरमिसळ होणार हेही निश्चित आहे. कधी मित्र म्हणून गमतीगमतीत एखादी गोष्ट सांगितलेली असेल, तर कधी माझा समुपदेशनातला गंभीर अभ्यास त्यात डोकावेल.

समुपदेशन या सबंध विषयाविषयी खूप गैरसमजुती आहेत. वेड लागलेल्या माणसाला वेड्यांच्या हॉस्पिटलमधे ठेवतात ही गोष्ट सगळ्या भारतीयांच्या मनावर थेट कोरलेली आहे. समुपदेशकाकडे देखील वेड लागलेली माणसंच जातात असा त्यांचा विश्वास असतो. त्यामुळे समुपदेशकाकडे जायचा विषय निघाला की, 'वेड लागलंय का?' हा प्रश्न लोकांच्या मनात असतो. ज्याला समुपदेशन म्हणजे काय हे समजलं त्याचा बरोब्बर उलटा प्रश्न असतो, 'इतका त्रास होतोय तरी अजून तू समुपदेशकाकडे गेला नाहीस? असा वेडेपणा करू नकोस.'

समुपदेशन या विषयाच्या अंतरंगाच्या पसाऱ्याची लोकांना कल्पना नसते. जीवनसाथमधे 60 विषयांची यादी आम्ही वापरतो. त्यांच्यापैकी विषय निवडण्याचं काम सभासदच करतात आणि दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी एक एक विषय गटचर्चेसाठी ठेवतात. लोकांना पडलेला प्रश्न असा असतो की, आयुष्यात एवढ्या साठ विषयांचा संबंध खरोखर येतो का? माझ्या दृष्टीनी हो. नक्की संबंध येतो. माझ्या 72 वर्षांत माझा तर त्यातल्या प्रत्येक विषयाचा संबंध आला बाबा!

आणखी एक प्रश्न अनेकांच्या मनात असतो. प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव निराळा असतो. प्रत्येकाचा प्रश्न स्वतंत्र आणि खासच असतो. घडणाऱ्या घटनाही निराळ्याच आणि खास असतात. चांगल्या घटना आणि वाईट घटना दोन्ही त्या त्या व्यक्तीलाच फक्त तपशीलातल्या बारकाव्यासकट माहीत असू शकतात. मग निराळीच कुठचीतरी त्रयस्थ व्यक्ती तो प्रश्न कसा सोडवू शकेल? ती व्यक्ती समुपदेशक असली म्हणून काय झालं? याचं खरं उत्तर असं आहे की, जगाची लोकसंख्या कितीही असली तरी व्यक्तिमत्त्वाचे प्रकार मोजकेच असतात. चांगल्या आणि वाईट घटनांचेही मोजकेच प्रकार असतात. समस्यांचंही तसंच असतं. व्यक्तिमत्त्वाचे, घटनांचे आणि समस्यांचे या तीन गोष्टींच्या प्रकारांची सांगड कशी घालायची हे समुपदेशकाला माहिती असतं. तेवढी दिशा त्यानी दाखवली की, प्रश्न सुटण्याच्या दिशेनी एक एक पाऊल पडायला लागतं. समुपदेशनार्थींनी अभ्यास मात्र मनापासून करावा लागतो. अगदी कॉलेजमधे असताना जसा विषय, त्यातले मुद्दे, त्यांचा क्रम, त्यांची प्रश्नोत्तरं, त्यांबद्दल चर्चा, पडताळणी, लिखाण असतं तसं सगळं करावं लागतं.

मी व्यवस्थापनशास्त्र अमेरिकेत शिकलो ते बांधकामापुरतं. त्या ज्ञानाचं भारतीयीकरण केल्याशिवाय त्याचा इथे उपयोग नाही, हे मला पदोपदी जाणवलं. तेवढं केल्यावर मात्र व्यवसायात त्याचा खूप फायदा झाला. माझ्या आणि शोभाच्या वैवाहिक आयुष्यासाठी, कुटुंबासाठी उपयोगी असं त्यात फारसं नव्हतं. ते कसं शोधायचं याबद्दल माझ्या सुप्त मनात सतत विचार चालू होता. मी त्या माझ्या प्रयत्नांना 'रिलेशन्स मॅनेजमेंट' असं म्हणायचो. या नावाची काही लोक टिंगल करायचे. ते म्हणायचे, 'जी रिलेशन्स मॅनेज करावी लागतात त्यांच्यात अर्थच काय?' खरं असंय, मला शोभाशी बोलताना देखील कुठच्या शब्दांत, केव्हा, कसं याचा विचार करावा लागतो. ती 'मॅनेजमेंट'च आहे आणि त्यात

वाईट काहीच नाही. तिलाही माझ्याशी वागताना हेच करावं लागतं.

पुढे अनेक वर्षांनी वैवाहिक समुपदेशन या विषयात पीएच.डी. करायची ठरवून मी मानसशास्त्राच्या मार्गानी गेलो. मानसशास्त्रामधे समोर आलेली 'थिअरी' प्रचंड होती. काही गोष्टींचा खोलवर अभ्यास आणि बाकीच्यांचा तुलनेनी वरवर अभ्यास असं ठरवावंच लागलं. मी पूर्वी शिकलेल्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या अनेक मुद्द्यांचा निराळा अर्थ मला दिसायला लागला. त्यामुळे पीएच.डी. 'थीसिस' लिहिताना मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र या दोन्हींचा उपयोग विवाहानंतरच्या आयुष्याला कसा करता येईल याच्या मागे मी लागलो. त्यावेळेला सारखं मनात यायला लागलं की, सगळ्या शास्त्रांच्या, ज्ञानाच्या मुळाशी तत्त्वज्ञान आहे. त्यामुळे तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास केला पाहिजे. थीसिसमधे ते शक्य नव्हतं. कारण ठरलेल्या वेळेत आणि पृष्ठसंख्येत ते बसलं नसतं. त्या थीसिसमधे मी माझ्या स्वतःच्या काही कल्पना मांडल्या. गंमत म्हणजे त्यावर जो रिपोर्ट लिहून आला त्यात संशोधन करणाऱ्यानी मी स्वतःची कल्पना मांडली त्याबद्दल टीका केली होती. स्वतःचं डोकं चालवणं याला 'ॲकॅडमिशियन्स'च्या जगात वाईट समजतात हे मला त्यावेळी थप्पड खाल्ल्यासारखं कळलं. मी तर 'सेल्फ मेड' आणि 'अप्लाइड' प्रकारचा माणूस आहे. मी त्याला मान झुकवली नाही. माझ्या दृष्टिकोनातून आत्तापर्यंत थोर लेखकांनी, संशोधकांनी म्हटलं तेच मानत राहणं, बोलत, शिकवत राहणं, यापेक्षा स्वतःचा विचार मांडणं जास्त चांगलं आहे.

त्यामुळे मी साधारण सहा-सात वर्षांपूर्वी 'विवाहाचं तत्त्वज्ञान' या विषयाच्या मागे लागलो. मला हवं ते कुठे सापडेना. तत्त्वज्ञानाच्या प्राध्यापकांशी बोललो. 'वैवाहिक आयुष्याचं तत्त्वज्ञान' असा स्वतंत्र अभ्यास झालेला नाही असं कळलं. मग मीच त्या गोष्टी वाचून, माझ्या पद्धतीनी मांडायच्या ठरवल्या. मी 'हार्डकोअर फिलॉसॉफी शिकवणारा ॲकॅडेमिशियन' नसल्यामुळे मी जे या पुस्तकात मांडलंय ते तत्त्वज्ञानातल्या विद्वान, अनुभवी लोकांच्या दृष्टिकोनातून अर्धवट आणि निराळंच किंवा विक्षिप्त असू शकेल; पण आता मी थांबायला तयार नाही. मी मांडतो ते उपयोगी आहे याबद्दल मला शंका नाही, कारण मी ते अनेक वेळा बोलून, मांडून बघितलंय आणि तरी मी यामधे कुठच्याही दुरुस्तीला तयार आहे ना! मी स्वतः कुठे कमी पडतो याचा माझा शोध अखंड चालूच आहे. तेव्हाच तर माझ्या वागणुकीत दुरुस्ती होईल. या पुस्तकात मी कसा कसा बदलत गेलो

त्याचीच कहाणी आहे म्हटलं तरी चालेल.

स्वतःला स्वतःबद्दल नीट कळणं ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. कारण स्वतःच्या शोधाची प्रक्रिया समजली की, इतरांना समजणंही सोपं जातं. ते जमलं की बऱ्याच बाबतींतले छुपे/उघड संघर्ष संपतात, निदान कमी होतात आणि शेवटी माणूस मनःशांतीपर्यंत पोहोचण्याची शक्यता हळूहळू वाढत जाते.

प्रत्यक्ष अनुभवानंतर माझी खात्री झालीय की, लोकांना समजणं हाच काहीही समजावून सांगण्याचा मुख्य उद्देश आहे. तीच सांगणाऱ्याची खरी परीक्षादेखील आहे. त्या दोन्हींच्या वापराचं म्हणजे थिअरी आणि प्रॅक्टिसविषयी बोलण्याचं माझ्या दृष्टीनी प्रमाण थिअरी एक वाक्य, तर प्रॅक्टिसविषयी 100 वाक्यं असं आहे.

मला वाटणारी अगदी मुळातली गोष्ट प्रथम सांगतो. शब्दशः काहीही म्हणजे अगदी काहीही कोणीही करत असलं, तरी त्याचा हेतू दोन शब्दांत वर्णन करता येतो. 'समाधान मिळवण्यासाठी'. इतरांच्या दृष्टीनी ते कृत्य चांगलं, वाईट, 'ग्रेट' कसंही असो, तो माणूस ती गोष्ट स्वतः समाधान मिळवण्यासाठीच करत असतो. लहानपणीचा स्वतःचा खेळ, अभ्यास, धांगडधिंगाही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतो आणि तरुणांचे वात्रट चाळे, प्रेमप्रकरणं, चांगल्या शिक्षणासाठी केलेली धडपड, करिअरसाठी केलेले प्रयत्नही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतात. आई-वडलांवर असलेलं प्रेम, आदर, भांडणंही त्यासाठीच आणि अधिक पुढच्या वयातला लग्नाबद्दलचा निर्णयही स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. लग्न न करण्याचा निर्णय असो, अमुक एका व्यक्तीशी लग्न करण्याची कृती असो, शेवटी हेतू एकच. स्वतःच्या मनाविरुद्ध आईवडलांचं मन सांभाळण्याचा निर्णयही शेवटी त्यांचं मन सांभाळण्यामुळे स्वतःला मिळणाऱ्या समाधानासाठीच असतो. समाजासाठी निरपेक्षपणी काहीतरी करू हाही निर्णय स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. इतरांचा फायदा हे त्याचं 'बाय प्रॉडक्ट' असतं.

थोडक्यात, हा सगळा माझा प्रयत्न समाजाच्या जगण्याचा दर्जा सुधारण्यासाठी म्हणजेच 'क्वालिटी लाईफ'साठी आहे. जीवनसाथचं सगळं काम 'प्रिव्हेंटिव्ह' काउन्सेलिंगवर भर देणारं आहे. पण आपल्या समाजात 'क्युरेटिव्ह' कामच जास्त लोकप्रिय आहे आणि मानसिक अस्वास्थ्याच्या बाबतीत काहीच न करता नुसतं सोसणं त्याहून लोकप्रिय आहे. त्याच्याहीपेक्षा वरच्या नंबरवर लोकप्रियतेच्या

शिखरावर जोडीदाराला किंवा मुलांना छळणं आहे. त्याबद्दलचं हे प्रबोधनाचं काम आहे.

लोकांचे अनेक प्रश्न असतात. त्या प्रश्नाचं मूळ शोधायला गेलं तर त्याची मुळं त्यांच्या लहानपणाच्या वाढीत सापडतात. लहानपणी त्यांची वाढ चुकीच्या पद्धतीनी झालेली असते. म्हणजेच पालकांची वागण्यात चूक झालेली असते. त्या पालकांच्या वागण्यातल्या चुकीची कारणं शोधली तर ती त्यांच्या सह-जीवनात सापडतात.

माझा दृष्टिकोन कायम विवेकनिष्ठ बुद्धिवाद्याचा आहे. बुद्धी शब्दावरून आमच्याकडे नेहमी गंमत चालते. मी कुठलाच धर्म मानत नाही, हे सगळ्या जीवनसाथींना माहिती आहे. माझ्या विवेकवादाला ते 'बुद्धिझम' म्हणतात. तो गमतीचा भाग तात्पुरता सोडला तरी एक गोष्ट नक्की. विवेकनिष्ठ विचारांनी सहजीवनाकडे बघता आलं तरच उपाय सापडेल. म्हणून सहजीवनाबद्दल काहीतरी करता येतं का बघूया. त्यासाठी या पुस्तकसंचाचा महाप्रपंच.

महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की, माणसाला कुठचाही प्रश्न असो, त्यावरच्या उपायाला सुरुवात झाली किंवा केली तरी स्वस्थ वाटतं.

माझ्या समुपदेशनाच्या कामात कशाविषयी काय बोलणं होतं, समुपदेशनाच्या कुठच्या पद्धतीचा मी वापर करतो यामधे समुपदेशनार्थींचं काही म्हणणं नसतं. त्याच्या दृष्टीनी त्यांना स्वस्थ वाटतं का नाही एवढंच महत्त्वाचं असतं. ते मात्र मला बऱ्यापैकी जमलेलं आहे. मी मानसशास्त्रीय समुपदेशाचा हा व्यवसाय खूप उशिरा म्हणजे साठीच्या पुढे चालू केला ही गोष्ट लक्षात घेतली तर मला खूप काम असतं असंच म्हणावं लागेल. मला याबद्दल समाधान वाटतं.



समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती



जीवनसाथ समुपदेशन संस्था

जीवनसाथ

जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ म्हणजेच जीवनसाथ

अनुक्रम

पुस्तक क्र. 11

1) जीवनसाथचा आणि आमचा अभ्यास-प्रवास .... 27 ते 61

1. विवाह अभ्यास मंडळाची सुरुवात । 27
2. मार्ग शोधताना । 44

2) ग्रुप काउन्सेलिंग.. 62 ते 107

1. या लेखामागची मूळ कल्पना । 62
2. ज्ञान मिळवण्याच्या पायऱ्या, प्रकार आणि मर्यादा । 69
3. विचार आणि भावना साठवण्याची क्षमता । 71
4. काउन्सेलिंगचे इतर प्रकार– त्यांच्या मर्यादा । 73
5. ग्रुपमधे केव्हा दाखल व्हावं? । 77
6. ग्रुपमधले चर्चेचे विषय । 79
7. ग्रुपमधल्या प्रश्नावल्या । 85
8. ग्रुप चालवण्याच्या पद्धतीबद्दल । 86
9. व्यवस्थापनशास्त्राची मदत । 92
10. ग्रुपचे संस्कार - विवाहाचा खरा अर्थ । 96
11. लग्नानंतरचं दोघांचं स्वतंत्र विश्व । 102
12. ग्रुपचा उपयोग– 'सपोर्ट ग्रुप' । 103
13. ग्रुप काउन्सेलिंगमधल्या अडचणी । 105

14. विवाहासंबंधीची इतर कामं । 106
15. निष्कर्ष । 107

3) निवडक गटाचं सहसमुपदेशन (को-काऊन्सेलिंग).... 108 ते 126

4) विवाह अभ्यास मंडळ ते अभ्यास मंडळ.............. 127 ते 173

1. सध्याची परिस्थिती आणि या लेखामागची मूळ कल्पना । 127
2. या एकूण विषयाचे भाग । 141
3. या पुस्तकांबद्दलची धोरणं आणि कारणं । 143
4. एक परिणामकारक मार्ग– अभ्यास मंडळ । 149
5. जीवनसाथशी निगडित इतर तज्ज्ञ । 157
6. सामान्य माणसाचा दृष्टिकोन – एक महत्त्वाची गोष्ट । 158
7. तत्त्वज्ञानाची शिकवण । 160
8. मानसशास्त्राची मदत । 162
9. व्यवस्थापनशास्त्राची देणगी । 166
10. डोळे उघडणारे आकडे । 168
11. पिढीपिढीतला फरक । 169
12. वैयक्तिक समुपदेशनाचं काम । 172

5) वैयक्तिक समुपदेशन....................................... 174 ते 231

1. या लेखाची मूळ कल्पना । 174
2. घरातल्या किंवा ओळखीतल्या ज्येष्ठांचा सल्ला । 176
3. मार्गदर्शन आणि समुपदेशनातला फरक । 178
4. समुपदेशनातली मूलतत्त्वं किंवा गृहितं । 180
5. भारत आणि पाश्चात्त्य देशातली परिस्थिती । 185
6. समुपदेशकाची खास कौशल्यं– ऐकणं, बोलणं । 193
7. समुपदेशनाची सुरुवात आणि प्रगती । 199
8. समुपदेशकानी स्वतःविषयी सांगणं । 201
9. समुपदेशनाचे प्रकार । 203
10. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धतीचं समुपदेशन । 205
11. आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी समुपदेशन । 207
12. समुपदेशनातली तंत्रं । 209

13. समुपदेशनातली पथ्यं । 217
14. समुपदेशनातल्या अडचणी । 221
15. समुपदेशकांच्या श्रेणी । 224
16. विवाहपूर्व समुपदेशन । 226
17. घटस्फोटापूर्वीचं समुपदेशन । 227
18. ग्रुप काऊन्सेलिंग– एक उत्तम पर्याय । 229
19. निष्कर्ष । 230

6) रिफर्ड काऊन्सेलिंग ऊर्फ अप्रत्यक्ष समुपदेशन किंवा कॅरम बोर्ड काऊन्सेलिंग .... 232 ते 233

7) जागा-पद्धत-व्यवहार, सूत्रधार तयार करणं वगैरे...... 234 ते 247

8) या पुस्तकाचा उपयोग..................................... 248 ते 259

9) अभ्यास मंडळात न येण्याची कारणं .... 260 ते 263

10) आभार 285



1

जीवनसाथ आणि आमचा अभ्यास-प्रवास

1) विवाह अभ्यास मंडळाची सुरुवात

आता माझ्या स्वतःच्या वैयक्तिक आयुष्यातल्या विवाह-प्रवासाची थोडी कल्पना देतो. माझ्या वयाच्या बाविसाव्या वर्षी मी नोकरीसाठी इंग्लंडला गेलो. जाण्याआधी तीन फसलेली प्रेमप्रकरणं आणि तीन 'स्थळं' सांगून येणं हा विवाहसंबंधित अनुभव माझ्या गाठीशी होता.

विवाह या विषयातला सर्वांत मोठा धडा मी केव्हा शिकलो हे मी आठवून बघितलं तर ते पहिल्या प्रेमभंगाच्या वेळी. मी तेव्हा 21 वर्षांचा होतो. त्या मुलीची आणि माझी बऱ्याच वेळेला गाठ पडलेली होती. आमचा पत्रव्यवहार होता. खरं म्हणजे दोन्ही कुटुंबांची चांगली ओळख होती. तिच्या वडलांना मी मुलगा म्हणून पसंत होतो. कुटुंब, शिक्षण, संस्कार सगळं पसंत होतं; पण आमच्या वयामधे जवळजवळ काहीच अंतर नव्हतं. याला त्यांचा सक्त विरोध होता. सध्या माझ्याकडे समुपदेशनाच्या कामामधे वय ही अडचण घेऊन अगदी क्वचित पण थोडे लोक येतात. याविषयी सविस्तर माहिती देण्याइतका आता माझा अभ्यास आहे. पण त्यावेळेला त्यांनी दोन मिनिटात मला चीतपट केलं. तिच्याकडची माझी सगळी पत्रं फाडून नाहीशी केली. माझ्याकडची मला नाहीशी करायला लावली. तो विषय पूर्ण बंद करून टाकला. त्यानंतर पुढे लगेच काही महिन्यांतच स्थळ शोधून घाईनी तिचं लग्नही करून टाकलं.

आता खरा मुख्य मुद्दा केवळ वय हा नव्हता, नसणार असं मला एवढ्या अभ्यासानंतर वाटतं. माझ्या स्वभावातल्या, माझ्या विचारातल्या अनेक विक्षिप्त

अटी त्यांना मान्य नसणार असं मला वाटतं. पत्रिका जमत नाही यामार्गानी नकार देण्याची जशी पद्धत आहे, तसं बहुधा त्यांनी सोपं आणि ज्यात बदल होऊच शकत नाही असं कारण हुशारीनी निवडलं असावं. सांगायची गोष्ट अशी की, त्या मिळालेल्या नकारामुळे माझा त्याविषयीचा विचार जास्त गंभीरपणी चालू झाला आणि तशाच मानसिक अवस्थेत मी इंग्लंडला गेलो.

एक गोष्ट अगदीच स्पष्ट आहे, की ज्याअर्थी मी त्या मुलीच्या वडलांना पटवू शकलो नाही, तसं तीही पटवू शकली नाही. विवाह-अभ्यासातला एक पहिला मोठा धडा माझ्या मते आम्हा दोघांनाही मिळाला. तो म्हणजे कुठचाही विचार असो, त्यामागचं आपलं स्वतःचं कारण नीट मुद्देसूदपणी, दुसऱ्याला सांगण्याइतकं स्पष्ट आपल्याला माहिती पाहिजे. नाहीतर आम्ही जसे गपगुमान चारी मुंड्या चीत झालो, तसं घरात वडिलधाऱ्यांच्या बरोबर बोलताना होणार.

आमच्या घरात आईवडील, भावंडं यांच्याशी चर्चा जवळजवळ नव्हत्या पण मोठ्या बहिणीचं वादावादीचं वैवाहिक आयुष्य जवळून बघितलं होतं. येणाऱ्या स्थळांना मी 'यंदा कर्तव्य नाही' छापाचं उत्तर दिलं, पण माझ्या मनातला प्रश्न होता तो, 'मग लग्न करणार तरी केव्हा?' माझ्या योजनांप्रमाणे मी पुढची काही वर्षं भारतात परतण्याची शक्यता नव्हती. म्हणजे 4 पर्याय समोर होते. परदेशातल्या मुलीशी वेळेवर लग्न, भारतात परत आल्यावर उशिरा लग्न, तीन आठवड्यांच्या सुट्टीत मुली बघून, लग्न ठरवून किंवा करून जाणं आणि अविवाहित राहणं. दुर्दैवानी या सगळ्या प्रश्नांबद्दल मैत्रीपूर्ण चर्चा करणारं कुणी जवळ नव्हतं आणि तेवढी सवड पण नव्हती. मनात मात्र हे प्रश्न थैमान घालत होते.

इंग्लंडमधे काही वर्षं काढून मी अमेरिकेत गेलो. तिथे एक मराठी ज्येष्ठ विवाहित मित्र माझ्याबरोबर एकत्र राहात होता. त्याच्याशी मात्र खूप बोलणं, ऐकणं, समजणं व्हायचं. लग्न करण्यापूर्वी किती किती गोष्टींची नवराबायकोंना माहिती हवी याची मनात साधारण यादी तेव्हा तयार झाली होती.

त्याच काळात मी आणि शोभानी पत्रव्यवहार सुरू केला. प्रश्नोत्तरं झाली. चर्चा झाल्या. प्रत्यक्षात समोरच्या चार पर्यायांखेरीज पाचव्या निराळ्याच पद्धतीनी आम्ही लग्न केलं. आम्ही त्याला पत्रलग्न किंवा प्रश्नावली विवाह म्हणतो, कारण खरोखरीच आमच्या मते आम्हाला तेव्हा सुचणाऱ्या अनेक प्रश्नांची आम्ही चर्चा केली. मी जेवढ्या प्रमाणात प्रश्नांची सरबत्ती करायचो, त्याचा शोभाला

त्रासही व्हायचा. कारण ती माझ्या तुलनेत जास्त बाळबोध, साध्या आणि पारंपरिक घरामधली होती.

शोभाचा मोठा भाऊ सुरेश आणि मी ह्यापूर्वी इंग्लंडमधे एकत्र राहायचो हे बोलणं आपलं पूर्वी झालेलंच आहे. त्या काळात अनेक निरनिराळ्या गोष्टींविषयी आम्ही एकमेकांशी बोलत होतो हे तर खरंच. मी ज्या पद्धतीनी जे मुद्दे मांडायचो, त्यावरून त्याला खात्रीनी वाटलं की मला भावनांचं काही महत्त्व नाही. प्रत्यक्षात जेवढं तीव्रपणे त्याला हे वाटलं असणार तेवढं ते खरं नव्हतं. आणि त्याचं कारण मला समतोलपणी विचार नीट व्यक्त करण्याची कला अवगत नव्हती. त्याशिवाय अशा प्रकारे निरनिराळ्या गोष्टींविषयी विचार व्यक्त करणाऱ्या माणसाची सुरेशला सवय नव्हती.

प्रत्यक्षात आमची आधीची जवळजवळ सात वर्षांची ओळख होती आणि एकमेकांच्या सरळपणाविषयी आणि चांगल्या हेतूविषयी खात्री होती. म्हणून तर आम्ही एकत्र राहायचा निर्णय घेतला होता. थोडक्यात विचार आणि भावना व्यक्त करण्यासाठी योग्य ते संवादकौशल्य आमच्या दोघांकडेही नव्हतं. त्याचा परिणाम पुढे असा झाला की, जेव्हा वर्षभरानी शोभा माझ्याशी लग्न करणार असं म्हणायला लागली त्यावेळेला सुरेशनी शोभा आणि तिच्या आईवडलांना स्पष्ट सल्ला दिला की, या मुलाच्या भानगडीत पडू नका, या दोघांचं एकमेकांशी जुळणार नाही. तरी शेवटी आम्ही अमेरिकेत अगदी साध्या पद्धतीनी लग्न केलं आणि तिथेच अमेरिकेत पहिली काही वर्षं संसार केला.

आम्ही दोघांनी यू. एस. ग्रीन कार्ड होल्डर असून भारतात परत यायचं का ठरवलं हे जरा सविस्तर सांगावं असा इथे बेत आहे. आम्ही फिलाडेल्फियात राहात होतो. फिलाडेल्फियातली हवा ही सबंध यू.एस.ए. मधे सर्वात वाईट आहे हे केवळ माहिती म्हणून सांगतो. आमच्या भारतात परत येण्याच्या निर्णयाचा हवामानाशी काही संबंध नाही. फिलाडेल्फियात खूप कडक उन्हाळा, वाईट पावसाळा आणि कडक थंडी असा मौसम असतो. त्या काळात माझ्याबरोबर असलेल्या अनेकांनी शक्यतोवर कॅलिफार्निया आणि ते नाही जमलं तर वॉशिंग्टन, न्यूयॉर्क, शिकागो अशी शहरं निवडलेली होती. आमच्या काळामधे फिलाडेल्फियात महाराष्ट्र मंडळ नव्हतं. इंडियन क्लब होता पण महाराष्ट्र मंडळाची स्थापना 1970 साली म्हणजे शोभाचं आणि माझं लग्न झाल्याझाल्या आम्ही पाच-दहा कुटुंबांनी केली.

आमच्या मधून मधून बैठका व्हायच्या. महाराष्ट्र मंडळात काय काय कार्यक्रम असावेत याविषयी बोलताना असं लक्षात यायचं की, करमणुकीचे कार्यक्रम, धार्मिक सण, उत्सव साजरे करणं याच्या पलीकडे लोकं जातच नव्हती. माझ्या लग्नाच्या आधीपासून मला ही गोष्ट कळली होती कारण जरी महाराष्ट्र मंडळ अस्तित्वात नसलं तरी शनिवार-रविवार उजाडला की भागवतांनी कानिटकरांकडे जेवायला जायचं, पुढच्या वीकएंडला कानिटकरांनी भागवतांकडे यायचं. याप्रकारे देशपांडे, गुणे, मराठे, लिमये, कुळकर्णी, जोशी, जोग, राणे, शिंदे अशी सगळी मंडळी जमा होऊन फक्त हा उद्योग चालायचा.

त्यामुळे शोभाला मी जी पत्रं लिहायचो त्यात ही गोष्ट अगदी स्पष्टपणी सांगितली होती की आपण फार काळ या देशात थांबणार नाही. काही पैसे गाठीला लागेपर्यंत जी काही दोन-पाच वर्षं लागतील ते ठीक आहे पण त्यानंतर आपण भारतात परत जाणार. एवढं स्पष्ट सुरुवातीला कळवण्याचा माझा उद्देश अगदी सरळ होता, मला शोभाचा स्वभाव तसा वाटलेला नसला तरीही चुकून मनाच्या कोपऱ्यात अमेरिकन सुबत्तेचं, सुखकारक आयुष्याचं स्वप्न असलं तर तिचा घोटाळा होऊ नये. याबद्दल आमचं एकमत होणं मला फार महत्त्वाचं वाटत होतं.

दुसरी एक खूप महत्त्वाची गोष्ट मी तेव्हा शोभाला जमेल त्या शब्दात सांगण्याचा प्रयत्न करत होतो, ती अशी की, आपला संसार, आपल्या कुटुंबाचा चरितार्थ हे तर कर्तव्य म्हणून करायलाच पाहिजे, पण लोकांसाठी काहीतरी करणं आणि ते निरपेक्षपणी करणं यानीच खरं समाधान मिळतं. नेमकं काय करायचं हे मला तेव्हा माहिती नव्हतं आणि शोभालाही नव्हतं.

परत येण्याच्या निर्णयामधे आणखी एका गोष्टीचा हात आहे. फिलाडेल्फियात त्यावेळेला आमच्या महाराष्ट्र मंडळाला भेटायला किर्लोस्करांच्या उद्योगविश्वापैकी श्याम किर्लोस्कर हे तिथे आले होते. ते असं म्हणत होते की, यापुढे भारताचं भवितव्य फार उज्ज्वल आहे. हरितक्रांती आणि औद्योगिक क्रांती या मार्गांनी भारत चालल्यामुळे यापुढे काळजीचं काहीच कारण नाही. अंधुक अंधुक मी आणि शोभा यांच्यातच खाजगी बोलण्यात चाललेल्या विचाराला या विधानामुळे स्पष्टता आली आणि त्याच्या पुढच्या काही काळात आम्ही भारतात परतण्याच्या निर्णयाबद्दल मित्रमंडळींच्यात बोलायला पण सुरुवात केली. सगळ्याच्या सगळ्या मित्रांनी आम्हाला सपशेल वेडं ठरवलं. असंही वरती सांगितलं की, इथे एखाद्या

मुलाचा जन्म होऊ दे, तो आपोआपच अमेरिकन नागरिक बनेल त्यामुळे तुम्हाला पुन्हा यावंसं वाटलं तर ती सोय असेल.

पण आमचा विचार निराळाच होता. खिशात डॉलर्सची ताकद असेपर्यंत म्हणजे तेव्हाच ज्याला आपण विलायत किंवा पाश्चिमात्य देश म्हणतो, ज्या विचारांचा प्रभाव जगभर झालेला आहे अशा देशांच्यात आम्हाला आमच्या गाडीनी स्वतः गाडी चालवत प्रत्यक्ष हिंडायचं होतं. साहजिकच त्या काळात मुलाचा जन्म होऊन चालणारच नव्हतं. त्यामुळे मुलांचा जन्म भारतात गेल्यानंतर आणि पुढे त्यांच्या ताकदीवर अमेरिकेत त्यांना येता आलं तर येऊ देत असा आमचा विचार होता. काही काळानंतर आमचा हट्टीपणा लक्षात घेऊन मित्रांच्या बरोबरच्या या चर्चा बंद पडल्या. उलट असा एवढा प्रवास अमेरिकेत अनेक वर्षं राहिलेल्यांनी सुद्धा केलेला नसतो त्यामुळे आम्ही उलटी तुम्हाला लागेल ती मदत करू असं म्हणण्यापर्यंत मंडळी पोहोचली. खुद्द त्या प्रवासाविषयी नंतर स्वतंत्रपणी लिहिलेलं असल्यामुळे त्याविषयी आत्ता सांगत नाही.

आता एक गोष्ट लक्षात येते की, कितीही चर्चा केल्या तरी तेविसाव्या आणि पंचविसाव्या वर्षी जीवनाची ओळखच इतकी कमी असते की, कित्येक प्रश्न, मुद्दे सुचतही नाहीत. आमचं आजपर्यंतचं वैवाहिक आयुष्य साधारणपणी ठीक पार पडलं. मी आणि शोभा बुद्धिमत्ता, विचार, व्यवसायकौशल्य यात नशिबवान आहोत. लोकार्थानी आम्ही चांगलं, एकमेकांशी जुळणारं जोडपं राहिलो. अनेकांनी आम्हाला आडून, प्रत्यक्ष बोलून दाखवलं की, आम्ही 'आदर्श जोडपं' आहोत. आमचा मुलगा-मुलगी दोघंही बुद्धिमान, मेहनती, गुणी आहेत. त्यामुळे 'उत्तम पालक', 'आदर्श कुटुंब' अशी ओळखही व्हायला लागली.

प्रत्यक्षात इतर अनेक घरांत असतात तसे भावनिक संवेदना पातळीवर आमचेही संघर्ष होत होते. त्यामुळे आम्हाला मनातून विवाह हा कायम अभ्यासाचा विषय वाटत होता. मगाशी म्हणाल्याप्रमाणे मी आणि शोभा दोघंही सर्वसाधारणपणी बुद्धिमान, अभ्यासू, समजुतदार, समानता मानणारे, एकमेकांविषयी आदर आणि मैत्री असलेलं जोडपं आहोत. लोकांची समजूत खरी होती.

मी अमेरिकेत आणि शोभा ठाण्याला असताना पत्रमैत्रीतून अनेक मुद्द्यांविषयी चर्चा करून आम्ही एकमेकांशी लग्न केलं हे खरं. नंतरच्या आयुष्यात गेल्या 45 वर्षांत आमचं जुळलेलं असलं तरी आमच्यामधे काही विषयांवर अजूनही एकमत होऊ शकलेलं नाही. काही विषय तर असे आहेत की, त्यांविषयी आमचं कधीच

एकमत होऊ शकणार नाही असं मान्य करून आम्ही त्यांविषयी बोलायचं बंद केलं आणि ते विषय उंच फळीवर ठेवून दिले. म्हणजे ठेवून द्यावे लागले.

आमच्यासारख्या दोघांची परिस्थिती जर अशी तर इतरांचं काय होत असेल असं नेहमी वाटायचं. आमची मुलं लग्नाच्या वयाची झाली तेव्हा तर ही गोष्ट फारच जाणवायला लागली. मुलगा लग्न करणार नाही असं म्हणायला लागला आणि मुलगी म्हणाली, 'तुम्ही ठरवाल त्या मुलाशी मी लग्न करीन.' ही दोन्ही विधानं गंभीर आणि विचार करायला लावणारी होती. मी आणि शोभा अनेक वर्षं पालक-शिक्षणाचं काम करत होतो. शोभाच्या तर लहान मुलांच्या बाबतीतल्या पालक-शिक्षणातल्या अनुभवाला तोडच नव्हती. पण आमची मुलं जशी मोठी झाली तशी त्यांच्याशी वागण्याची आमची पद्धत बदलायलाच हवी होती बहुधा. काहीही कारण असो, पालक म्हणून आम्ही कमी पडत होतो हे नक्कीच. आमच्यात आणि मुलांच्यात मैत्री होती पण ती पुरत नव्हती कारण जनरेशन गॅप भरून काढण्याखेरीज मार्गच नव्हता.

ज्या गोष्टींपासून, एखाद्या प्रसंगापासून आपण खूप शिकतो, एकदम काही गोष्टींचा लख्ख प्रकाश पडतो तशांपैकी एक महत्त्वाची गोष्ट सांगतो. मी निरनिराळ्या वेळांना बोलताना हे अनेकवेळा म्हणालो असीन की, इतर सगळं जग, इतरांच्या बरोबरचं नातं आणि बायको आणि मुलं यांच्याबरोबरचं नातं याच्या प्रकारातच फरक आहे. माझ्याकडून मुलांना पुरेसा वेळ न देण्याची चूक होत होतीच पण त्याव्यतिरिक्त शोभाला पुरेसा वेळ न देण्याची पण होत होती. त्याची पन्नास निरनिराळी कारणं सांगणं अगदी सोपं होतं आणि ते मी करतच होतो. माझा स्वतःचा व्यवसाय होता. बांधकाम क्षेत्रात सोमवार ते शनिवार बारा तास काम सगळ्यांनाच करावं लागतं. बऱ्याच वेळेला रविवारच्या सुट्टीचीही खात्री नसते. अशा प्रकारचं काय काय मी सांगत होतोच, याखेरीज हजारो लोकं वापरतात ते वाक्यही मी मधूनमधून बोलत होतो. "मी दिलेल्या वेळेच्या क्वालिटीला जास्त महत्त्व आहे, क्वांटिटीला नाही." पण अगदी स्पष्टपणी सबंध वैवाहिक आयुष्याचं सार म्हणून पुन्हा तीच गोष्ट सांगतो. बायको आणि मुलं यांच्याबाबतीत क्वालिटी आणि क्वांटिटी या दोन्ही गोष्टी जमायलाच लागतात, नाहीतर ते चालत नाही.

ज्यामुळे माझे डोळे उघडले असं मी म्हणतो आहे ते म्हणजे घरातल्या घरात शोभानी मला लिहून दिलेलं पत्र. शोभा सबंध घर सांभाळायची. मुलांचं

सगळं बघायची. माझे आणि तिचे नातेवाईक सांभाळायची. तिनी असं पत्रात म्हटलं होतं की, ती काय या घरातली मोलकरीण आहे का? पुढे ती असंही म्हणाली, 'काळीज काढून तुझ्या हातावर ठेवलं तरी तुझं समाधान होणार नाही.'

हे जर शोभा आरडाओरडा करून, तणतणत म्हणाली असती तर माझ्यावर परिणाम झाला असता की नाही याबद्दल माझी खात्री नाही. पण हे लिहिलेलं पत्र मात्र माझ्या वैवाहिक आयुष्यातला 'टर्निंग पॉईंट' ठरला. मी तुमच्याशी बोलताना अनेक वेळेला म्हणालो असीन की, तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र यांतल्या थिअरीज पुस्तकं आणि कपाटांसाठी नाहीत, तर आपल्यासाठीच आहेत. त्यातला आपल्यासाठी म्हणजेच माझ्यासाठी हा अर्थ तेव्हा प्रथम मला कळला.

मी हजरजबाबी, चतुर, ताबडतोब काहीतरी निरुत्तर करणारं प्रत्युत्तर देण्याचं कौशल्य असलेल्यांपैकी नाही. त्यापेक्षा सावकाश, शांतपणी त्यावर चिंतन करून नंतर बोलणं किंवा लिहिणं मला जास्त आवडतं नि जमतं. वाचन मला आवडतं, पण त्यापेक्षा त्याबद्दलच्या चिंतनाची मला जास्त आवड आहे आणि निर्णयाच्या बाबतीत मी त्याहून पुढे असतो. आमची मुलं लग्नाच्या वयाच्या जवळ येऊ लागली तसं आमच्या घरात याविषयी बरंच बोललं जायला लागलं. पण तेवढ्यात मी धंद्यातल्या पैशाच्या अडचणींमुळे आखाती देशांच्यात गेलो. तिथून मी या विषयाचा पाठपुरावा चालू ठेवला. चिंतन, पत्रं, त्यांमधून सुचणारे उपाय शोभाला कळवत राहिलो.

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ सुरू करण्यापूर्वी आधी कोणी काय काम केलंय् याविषयी मी माहिती काढली. असं कळलं की, डॉ. रायकरांनी खूप पूर्वी मुंबईत शुभंकरोती वधुवर मेळावे चालवणारी संस्था सुरू केली होती. 1972 मधे त्यांनी पुण्यातही ते काम सुरू केलं. परिचय-विवाहाची ती सुरुवातच म्हणायला पाहिजे. त्याला ते खरं स्वयंवर म्हणायचे. एकच अडचण त्या कामात होती असं मला वाटतं. डॉ. रायकरांना मानसशास्त्राची पार्श्वभूमी नव्हती. केवळ वैद्यकीय ज्ञान, सदिच्छा आणि तळमळ होती.

बऱ्याच नंतर साथ साथ विवाह संस्थेचंही मी काम बघितलं. त्याचा रोख आंतरजातीय विवाहाकडे जास्त होता. माझ्या मनात मात्र विवाहाचा पद्धतशीर अभ्यास होता. 1997 मधे जीवनसाथ सुरू झालं तेव्हा विवाह अभ्यास या कल्पनेचा मी जनक होतो. आता एवढ्या 18 वर्षांनंतर जीवनसाथचं काम खूप

पुढे गेलं आहे. विवाह अभ्यास मंडळ या कल्पनेचा जनक म्हणून लोक मला ओळखतात. जीवनसाथनी वधू-वर सूचक संस्था या विषयात कधीच रस घेतला नाही. जीवनसाथ लग्नं जुळवण्यासाठी नाही तर नवरा-बायकोंचं एकमेकांशी जुळावं म्हणून मदत आणि मार्गदर्शन करण्यासाठी आहे.

शेवटी आखाती देशांतून मी भारतात कायमचा परतल्यावर म्हणजे 1997 मधे आमच्याच घरी शोनील आणि आभाची मित्रमंडळी आणि त्यांचे पालक एकत्र जमवून 'जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ' चालू झालं. मी व्यवस्थापनशास्त्र शिकलेलो असल्यामुळे जीवनसाथच्या सगळ्या कामाच्या संदर्भात एक गोष्ट सतत जाणवत होती, ती सांगतो.

एक साधा नियम आहे. आपल्या परीनी आपण सगळे प्रयत्न केल्याची मनातून खात्री असली की परिणामाचं अवास्तव महत्त्व राहात नाही. नशीब या पात्राची पुढच्या नाटकात खूप मोठी भूमिका आहे हे आपल्याला माहीत असतं. आपण टोकाचे प्रयत्न केले की नाही हा खरा प्रश्न राहतो. या दृष्टिकोनातून शोभाच्या नि माझ्या लग्नाच्या निर्णयाकडे आम्ही जेव्हा बघितलं तेव्हा काय दिसलं सांगतो. एकमेकांची व्यक्तिमत्त्वं समजण्याचे आम्ही लग्नाआधी प्रयत्न केले होते. पण त्याला धड दिशा नव्हती. इतर जोडप्यांकडे बघितलं. बहुतेकांची नशिबावरच भिस्त होती. काहींनी प्रेमविवाह केल्यामुळे प्रयत्नाचा आभास होता पण आकर्षण किंवा प्रेमाच्या कल्पनेवरचं प्रेम एवढीच भावना होती. पुढच्या पिढीच्या लग्नाचा प्रश्न असाच्या असा केव्हातरी समोर येणार हे आम्हाला पक्कं माहिती होतं.

एक गोष्ट जीवनसाथ चालवताना स्पष्ट कळत होती. विवाह-अभ्यासामधले विषय एकदा ऐकून झटपट समजत नाहीत. त्याला कमीतकमी 6-8 महिने लागतात सहज! त्यामुळे एकूण विवाह-अभ्यासाच्या 4 अवस्था मानून हा अभ्यास चालतो. 1) जोडीदार निवडताना मदत. 2) निवडल्यावर लग्न करण्यापूर्वी अभ्यास मंडळाची मदत. अशी मदत घेणाऱ्यांची संख्या तुलनेनी कमी, कारण लग्न ठरलं की जग जिंकलं असं वाटत असतं ना! 3) लग्नानंतरच्या पहिल्या काही वर्षांची अवस्था, ही संख्या फारच कमी. सगळ्या नवविवाहितांच्यात प्रश्न असतातच. बाहेर मात्र सगळ्यांना 'छान चाललंय्' सांगावंच लागतं. हे लोक ग्रुपमधे या असं सांगूनही खाजगीतच भेटणं पसंत करतात. त्याहीपेक्षा गप्प बसणं जास्त पसंत करतात. 4) सुरुवातीला वर्णन

केलेले जीवनसाथमधे जोडीदार निवडलेले लोक. त्यांची लग्नानंतरची अवस्था. अशी विवाहित लोकं मात्र बऱ्यापैकी संख्येनी येतात. त्यांनी 'सांगण्याच्या' भूमिकेतून एकमेकांना 'समजण्याच्या' भूमिकेत जाणं हीच खरी महत्त्वाची गोष्ट आहे!

पुढे पहिली महत्त्वाची गोष्ट आम्हाला आमच्या घरातल्या बैठकांच्यात जाणवली. आम्ही समजूतदार, विचारी पालक असल्यामुळे आम्ही नि आमची मुलं यांच्यात 'जनरेशन गॅप' नावाचं भूत नसेल असा आमचा गर्व खोटा होता. इतरांच्यापेक्षा जरा कमी असेल, पण या पिढीतल्या फरकानी आमचाही अपवाद केला नव्हताच. जमलेल्यांना दोन-तीन वेळा भेटल्यावर लख्ख कळलं की आम्ही तरुण मुलांना शिकवायचं हे एवढं खरं नाही. आम्हालाही तेवढंच शिकायचं आहे. मग मात्र वातावरण बदललं. मुलं-मुली त्यांच्या अडचणींविषयी बोलायला लागली. आम्ही मुद्दे टिपत गेलो. मोठी मंडळीही (कोणी हळूच नवऱ्याकडे बघत किंवा बायको हजर नाही असं बघून) आपले प्रश्न सांगायला लागली. आम्ही आपले कागदावर कागद भरवत उतरवून घेत होतो.

बैठकीला आलेल्या विवाहित, मध्यमवयीन, वयस्कर आणि ज्येष्ठ लोकांना आम्ही समजावून सांगत होतो की, एखादी गोष्ट आज कळली आणि लक्षात आलं की, इतके दिवस आपलं वागणं चुकलं, तरी अपराधी वाटून घेण्यापेक्षा सुधारणेच्या दिशेनी पावलं टाका. शोभाच्या आणि माझ्या हातूनही काही चुका झालेल्या आहेतच की!

जीवनसाथचं काम 1997 मधे चालू झालं तोपर्यंत सामाजिक कामाबद्दलच्या आमच्या अर्धवट कल्पनांना बऱ्यापैकी स्पष्टता आली होती, पण त्याआधी आम्ही त्या दिशेनी केलेली धडपड ही नुसती धडपडच ठरली. ज्या दोन गोष्टी जमल्या नाहीत त्या इथे मुद्दामून सांगतो.

अमेरिकेतून भारतात परतल्यानंतर सुरुवातीच्या काळात मी आणि शोभानी 'सुसंवाद' नावाचा एक गट चालू केला होता. नियमितपणी दर शनिवारी रात्री आम्ही भेटायचो. वयाची अट नव्हती. उद्देशही धूसर होता. नात्यांचा अभ्यास हीच मुख्य कल्पना होती. 16 वर्षांपासून 65 वयापर्यंत अनेक स्त्री-पुरुष यायचे. 'जनरेशन गॅप'चा अभ्यास करावा असं वाटायला लागलं होतं. मात्र काहींच्या डोक्यात सतत 'पार्टी' असायची. थोडेच लोक कुठच्याही विषयाकडे गंभीरपणी बघायला तयार होते. लोकांचा अनियमितपणाही खूप होता. हे सगळं असं काही वर्षं चाललं. नंतर मी एकदा मी म्हटलं की, आता दुसऱ्या कोणालातरी पुढाकार

घेऊ दे. जो कोणी पुढाकार घेईल त्याच्या घरी जमत जाऊ. त्यासरशी सुसंवाद मंडळ चक्क बंद पडलं. यावरून एक गोष्ट लक्षात आली की, ज्याला ज्या कामाची खरी आच असते त्यानीच सतत पुढाकार घ्यावा लागतो. त्या कामाला संस्थेचं स्वरूप देण्यात फायद्यापेक्षा तोटेच जास्त आहेत. या अनुभवाचा पुढे जीवनसाथमधे खूप उपयोग झाला.

मी पूर्वी टाउन प्लॅनिंग या विषयाचा शिस्तशीर अभ्यास केलेला आहे. पुण्याचं नगरनियोजन अगदी चुकीच्या पद्धतीनी सुरू आहे हे मला दिसत होतं. माझा आर्किटेक्चर आणि बांधकाम, बिल्डर बिझिनेस वगैरे सांभाळून मला नगरनियोजनाबद्दल काही करता येईल असं वाटत नव्हतं. निदान निरनिराळ्या सामाजिक यंत्रणांशी संवाद सुरू करू म्हणून 'जनमानस' नावाचा रजिस्टर्ड ट्रस्ट स्थापन केला. निररिाळ्या कामांसाठी अनेक ट्रस्ट स्थापन करण्याऐवजी एकाच ट्रस्टतर्फे अनेक सामाजिक कामं करता यावीत अशी त्यामधे सोय केली. जीवनसाथ हा त्याचाच भाग आहे.

जीवनसाथचं काम व्यवस्थित चालू आहे आणि चांगली पकड घेतंय्. इतर कामं चालू केली होती ती मात्र जमली नाहीत. जनमानस संस्थेचे मेंबर व्हायलाही लोक तयार होत नव्हते. बहुधा लोकांना असं वाटत असेल की, सरकारविरुद्ध चळवळीत कुठच्याही पद्धतीनी सामील होण्यापेक्षा अन्याय सहन करणं जास्त बरं. जनमानस ट्रस्टनी ठिकठिकाणी चाललेल्या इतरांच्या सामाजिक कामांची प्रदर्शनंदेखील आयोजित केली. तरीही परिस्थितीत फरक पडला नाही. या दोन न जमलेल्या गोष्टींचा अनुभवदेखील खूप महत्त्वाचा ठरला यात शंका नाही.

आता पुन्हा जीवनसाथच्या कामाकडे वळूया. वर्षभरात प्रत्येक रविवारी आमच्या घरी जमलेली अनेक मुली-मुलं, त्यांचे आईवडील, इतर ओळखीची जोडपी या सगळ्यांच्या वैवाहिक आयुष्यात झालेल्या भांडणांच्या विषयांची यादी म्हणजे आमच्या पुढच्या अभ्यासाचा अभ्यासक्रम बनला. तो त्या वेळचा अभ्यासक्रम पुढे दिला आहे.

अनेक निरनिराळ्या विषयांच्यावर आम्ही मुला-मुलींशी बोललो. कधी बाहेरच्या लोकांना बोलावलं, कधी आम्हीच चर्चा केल्या. कायम मुख्य भाग मुलामुलींचा होता. त्यांना न सुचलेल्या गोष्टी आम्ही सुचवल्या. कधी मुद्दामून डिवचलं. कधी कौतुक केलं, थोडक्यात मुलामुलींना बोलतं केलं.

सगळ्यांनी मिळून अडचणींच्या विषयांची यादी केली. चक्क 150 विषय

निघाले. माझा एका बाजूनी प्रत्येक विषयाचा अभ्यास चालू झाला. तेव्हा कल्पना अशी होती की, एकमेकांशी जुळणाऱ्या विषयांची जोड करून त्याचं रूपांतर वर्षाच्या 52 आठवड्यांसाठी 52 विषयांत करावं. दर रविवारी चर्चेला बसावं. हे जवळपासदेखील जमलं नाही. मुळात दर रविवारी डोक्याला एवढा शीण द्यायला कोणी तयारच नव्हतं. त्यात जोडून आलेल्या सुट्ट्यांमुळे लोकांचं बाहेरगावी जाणं, शिवाय सण, समारंभ, उत्सव, वाढदिवस, पार्ट्या, करमणूक वगैरे प्रश्नांमुळे या माझ्या महत्त्वाकांक्षी योजनेची धूळधाण झाली.

जीवनसाथमधे बहुतेक सर्व लोक मला अनिलदादा म्हणतात आणि शोभाला शोभाताई म्हणतात. काही जण मला सर म्हणतात किंवा काका म्हणतात. अगदी थोडे ए अनिल म्हणतात. त्या थोड्यांमधे आमची मुलं-नातवंडंही आहेत. नातवंडांनी ए अनिल, ए शोभा म्हणणं ऐकणाऱ्यांना चमत्कारिक वाटतं, पण आम्हाला मात्र ते आवडतं. स्त्रिया अनिलदादा म्हणतात कारण भावाचं दादा हे नातं जोडणं त्यांना सुरक्षित वाटतं. मलाही सगळा साधकबाधक सारासार विचार करून 'अनिलदादा' सर्वांत सोयीचं वाटतं म्हणून माझा ई-मेल ॲड्रेसदेखील हायअनिलदादा असाच पक्का केला.

एका निर्णयाबद्दल माझी आणि शोभाची खात्री होती. भाषणं टाळायची. ज्यामधे सगळ्यांना मोकळेपणानी बोलता येईल अशी कार्यशाळा हाच प्रकार आम्हाला योग्य वाटत होता. अशा कार्यशाळेत गटचर्चा, गोलचर्चा तर असतीलच, त्याचबरोबर खेळही असतील. विवाहाबद्दल विचार करताना मोकळं वातावरण असणं महत्त्वाचं आहे. विचारांवर बंधनं नकोत. जेवढा निर्लेप विचार करता येईल तेवढं प्रश्न सोडवण्यासाठी ते चांगलं असतं हे आम्हाला कळलं. एकूण 5 टप्पे आम्हाला विवाह अभ्यासात दिसत होते.

1) स्वतःची ओळख
2) जोडीदाराची निवड
3) लग्नानंतरची मूल होईपर्यंतची वर्षं
4) मुलांची लग्नं होईपर्यंत पालकत्व आणि मध्यमवयीन आयुष्यातले प्रश्न.
5) स्वतःचं आणि जोडीदाराचं म्हातारपण

विवाह-अभ्यास मंडळाची काही सूत्रं आम्हाला स्पष्ट दिसत होती. प्रामाणिक,

स्वच्छ विचार आणि ते व्यक्त करण्यासाठी रोजच्या भाषेतले साधे शब्द. सगळ्यांना प्रत्येक गोष्ट कळणं हे सर्वांत महत्त्वाचं. जीवनसाथ विवाह-अभ्यास मंडळाचा योग्य मार्ग शोधताना एक चिनी म्हण आम्ही सतत डोळ्यासमोर ठेवली होती. 'ऐकलं-विसरलो. पाहिलं-लक्षात राहिलं. केलं-समजलं.'

जीवनसाथ अभ्यास मंडळाविषयी ऐकून पुण्यातल्या संस्थांमधून, बाहेरगांवाहून कार्यक्रमाची अनेक बोलावणी आली, आम्ही ती स्वीकारून 'विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजे नेमकं काय?' याविषयी आत्तापर्यंत शेकडो कार्यशाळा घेतल्या. त्या प्रत्येक कार्यशाळेत 60 विषयांची यादी दिली. आम्हाला वाटलं होतं की, त्यांतले काही विषय निवडून त्या विषयांच्या कार्यशाळांसाठी आम्हाला लोक बोलावतील. तसं फारच क्वचित झालं. या नवीन कल्पनेची ओळख झाली, बास झालं, असं लोकांना वाटलं असावं बहुतेक. कदाचित त्यांतल्या काहींना एका कार्यक्रमाचं सदर भरायचं असेल.

जीवनसाथ विवाह-अभ्यास मंडळाची सुरुवात झाली तेव्हा आम्ही कोणाकडून काहीच पैसे घ्यायचो नाही. पण कुठच्याही ज्ञानाच्या खऱ्या परीक्षेसाठी त्या ज्ञानाचा मोबदला द्यावा लागला तरच ती परीक्षा होते. त्यामुळे माफक फी घ्यायला सुरुवात केली. तरी देखील लोक येत राहिले याचा अर्थ आम्हाला हा प्रयोग जमला होता. एके ठिकाणी सहजीवन आणि पालकत्व असा एकत्र कार्यक्रम ठरला. त्या कार्यक्रमासाठी लोकांनी यावं म्हणून काही ठिकाणी आयोजकांनी लावलेल्या पत्रकाचा मजकूर इथे देतो म्हणजे कल्पना येईल.

'सहजीवनातली खरी गंमत' – लग्नानंतरच्या आयुष्यात आनंद आहे आणि जबाबदाऱ्यांचा काचही आहे. मूल म्हणजे उच्छाद आहे आणि ते वाढवतानाच्या आनंदाचा ठेवाही आहे. पालकत्व म्हणजे बांधून घेणं आहे पण भट्टी जमली तर रंगलेली मैफल आहे. पालक आहोत म्हणून नवराबायकोंचं सहजीवन हरवून चालणार नाही. सासरबरोबर नवऱ्याचं माहेर आणि बायकोचंही माहेर जबाबदाऱ्यांसकट राखायला हवं आहे. मग मात्र तो काच नाही, उच्छाद नाही. बांधून घेणं नाही. सहजीवनातली खरी गंमत आहे.

जीवनसाथ हे नाव कसं पक्कं केलं ते सांगतो. गेली 18 वर्षं मी विवाह-अभ्यास मंडळ चालवतोय, माझ्या काळी व्यवस्थापनशास्त्रात 'ॲप्लाइड सायकॉलॉजी' हा एक विषय होता. त्यामधे माणसांचे प्रकार, प्रसंगाचे प्रकार अशी विभागणी करणं आणि त्याप्रमाणे निर्णय घेण्याचा अभ्यास असतो. हा अभ्यास विवाहाच्या

अभ्यासाला जोडता येईल का, या विचाराचा मी ध्यास घेतला होता. 'विवाह अभ्यास' या स्वरूपात त्या कल्पनेला पोचवायला मात्र अनेक वर्षं गेली आणि शेवटी स्वतःच्या मुलांची लग्नं समोर दिसायला लागली तेव्हा या मंडळाचा जन्म झाला. मग मी त्याचा अभ्यासक्रम बनवला. जोडीदार निवडताना काय काय महत्त्वाच्या गोष्टींचा विचार व्हायला हवा याचा सुसूत्र कार्यक्रम आखला. थंड डोक्यानी, स्पष्ट विचारांच्या सहाय्यानी केलेलं आयुष्याचं व्यवस्थापन म्हणजे 'जीवनसाथ'. मग त्याच नावानी संस्था सुरू केली.

विवाह-अभ्यास कशासाठी करायचा आणि त्याची मुख्य पथ्यं काय असावीत याविषयी आमच्या काही कल्पना स्पष्ट होत गेल्या. आपले असिस्टंट, साथीदार, नवरा, बायको, मुलं, मित्र, विद्यार्थी यांच्याबरोबरच्या योग्य संवादातलं मुख्य विधान असं असायला हवं हे आम्हाला कळलं होतं.

'निर्णय तुम्हीच घ्यायचाय्. दुसरं कोणीही घेऊ शकणार नाही. मी सल्ला जरूर देईन. मुद्दे समजावून देईन. तात्पुरते अधिकार अत्यावश्यक असले तरच मी वापरीन. एरवी मी अधिकार वापरणार नाही. स्वातंत्र्य जेवढं मला आहे तेवढंच तुम्हाला आहे. चूक मीही करू शकतो, तुम्हीही करू शकता. मी आणि तुम्ही चुकांविषयी बोलूया. कारण एकमेकांच्या चुकांपासून, त्या सुधारण्यातून आपण दोघं शिकू शकू. मी वयानी मोठा असलो तरी मला तुमच्याकडून शिकण्याजोगं खूप आहे. या सगळ्या विचारांशी मी प्रामाणिक राहिलो तरच मला समाधानी आयुष्य जगता येईल.' हे सगळं आम्ही प्रत्यक्ष आचरणात आणत होतो.

विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजे काय हे साधारण कळलं तरी एक प्रश्न शिल्लक राहतो. कितव्या वर्षी मुलाला या शाळेत पालकांनी आणून सोडायचं? माझं व्यक्तिगत मत सांगतो, बारा-पंधरा वर्षांच्या मुलामुलींना अभ्यास मंडळातल्या सगळ्या चर्चा कळतात. कदाचित व्यक्त करण्यात अडचणी येतील, पण कळतात नक्की. आणि तरी आपल्याला माहितीय् की पंधरा-सोळा वर्षांच्या आसपास दहावीच्या परीक्षेचा सैतान मानगुटीवर बसलेला असल्यानी इतर काही सुचू देत नाही. बारावी होईपर्यंत त्याच्या विळख्यातून सुटणं कठीण असल्यामुळे बारावीची परीक्षा झाली की, विवाह-अभ्यास मंडळाच्या शाळेत प्रवेश घ्यायला हरकत नाही. म्हणजे सतरा-अठरा वय येतंच. हे म्हणजे योग्य वय.

आता मगाशी उल्लेख केलेली 150 विषयांची यादी देतोय.

सुरुवात

1. प्रस्तावना (विषयाची ओळख)
2. सध्याचा नेमका प्रश्न

प्राथमिक

3. विवाहाचा इतिहास
4. अभ्यास मंडळ कशासाठी
5. मैत्री-भागीदारी, लग्न-तुलना

अभ्यास सुरू

6. मित्रमैत्रिणींशी गप्पांचे विषय
7. आईवडलांशी चर्चांचे विषय
8. तरुणांच्या पालकांचं शिक्षण
9. भावंडांशी चर्चांचे विषय
10. जोडीदाराची निवड
11. नातेवाइकांशी संवाद
12. चांगला जोडीदार म्हणजे काय
13. नकार देण्याची पद्धत
14. लग्नाचं योग्य वय
15. लग्नापूर्वीची प्रेमप्रकरणं
16. सध्याचं वैवाहिक जीवन
17. वधूवर सूचक मंडळं
18. स्वतः किती खास/सामान्य

जोडीदार-पारख

19. जोडीदाराचं रूप
20. जोडीदाराचं शिक्षण
21. जोडीदाराचा धर्म
22. जोडीदाराची जात
23. आस्तिकता-नास्तिकता
24. जोडीदाराची संस्कृती
25. दोघांची संस्कृती जुळते का तपासणं

पैशांबद्दल

26. जोडीदाराचा आर्थिक वर्ग
27. पैशाबद्दलची विचारसरणी
28. सोल्जर्स काँट्रिब्यूशन
29. मालमत्ता
30. गुंतवणुकी-आर्थिक समज
31. कामाची कल्पना
32. करीअर प्लॅन
33. स्वतःचं नेमकं क्षेत्र
34. कामावरचं प्रेम
35. कामाचे तास
36. धंदा/नोकरी/व्यवसाय
37. घरकामाबद्दल नवरा-बायकोच्या कल्पना

इतर

38. छंद/करमणूक
39. कलांची आवड
40. पार्ट्या
41. वाचन
42. लेखन
43. व्हर्बल/नॉनव्हर्बल स्वभाव
44. बोलण्याची कला
45. भावनाशीलता
46. सहिष्णुता

47. सामाजिक काम
48. राजकारणात रस

मूलभूत

49. आनुवंशिक गुण
50. बुद्धिमत्ता/ई.क्यू.
51. ॲप्टिट्यूड
52. प्रकार A.आणि B.
53. स्वभाव
54. माणूस ओळखणं

बदलण्याजोगं

55. स्वावलंबन
56. घरकाम
57. शारीरिक श्रम
58. शिस्तप्रियता
59. वक्तशीरपणा
60. खाण्याच्या आवडी
61. शाकाहार / मांसाहार
62. आरोग्य
63. व्यायाम
64. खेळ
65. वेळ न पाळण्याची कारणं

अनुभव

66. प्रवासाची आवड
67. परदेश-वास्तव्य
68. इतर भाषा येणं
69. इतर भाषिकांशी मैत्री
70. बहुगुणी व्यक्तिमत्त्व
71. वस्तूंचा मोह
72. प्राण्यांची आवड
73. निर्णयशक्ती
74. जॅक ऑफ ऑल
75. स्वतःचं रोल मॉडेल

जोडीदार ठरल्यावर

76. साखरपुडा ते विवाह
77. स्वतंत्र का एकत्र कुटुंब
78. जोडीदाराचे नातेवाईक
79. जोडीदाराचे मित्रमैत्रिणी
80. शेअरिंगची मर्यादा
81. भागीदारीचा करार
82. स्वयंपूर्ण जोडीदार
83. वृद्धांबद्दल भूमिका
84. स्त्री-पुरुष समानता
85. अलिप्तपणा

तब्येतीबद्दल

86. वैद्यकीय तपासणी
87. विवाहबाह्य संबंध
88. लैंगिक शिक्षण
89. आजारपण
90. व्यंग
91. व्यसन
92. जोडीदाराचं कुठलं व्यंग - व्यसन स्वीकारायचं

इतर माहिती

93. ग्रामीण पार्श्वभूमी
94. पाहुणे
95. आर्थिक संकट

96. मयत
97. जनरेशन गॅप
98. 5 वाक्यांत कुटुंबाबद्दल माहिती

पायंडे

99. सण
100. उत्सव
101. वाढदिवस
102. आहेर
103. स्पर्धा
104. असूया
105. लग्नाआधीची बैठक

काही मतभेदाचे मुद्दे

106. शुभ-अशुभ
107. ज्योतिष/कुंडली
108. हुंडा-अप्रत्यक्ष हुंडा
109. अडवणूक
110. सासू-सून
111. माहेर-सासर
112. अंतिम निर्णय कोणाचा

उपाय

113. ग्रुप थेरपी
114. प्रश्नावली
115. पालक सभा
116. गुणवत्तेबद्दल मार्कांची पद्धत शोधणं

मुलांबद्दल

117. किती मुलं
118. कशी मुलं
119. दत्तक मूल
120. पालक शिक्षण

वाद

121. लग्नापूर्वी छोटी भांडणं
122. लग्नापूर्वी मोठं भांडण
123. काउन्सेलिंग
124. लग्नापूर्वीचं खोटं भांडण

मूलतत्वं

125. नकारात्मक विचार
126. सारासार विचार
127. पूरक जोडी म्हणजे काय
128. सकारात्मक भूमिका
129. ओळखीतल्या परफेक्ट मॅचचं वर्णन

काही सत्यं

130. तडजोड
131. घटस्फोट
132. अविवाहितांचं जीवन
133. पुनर्विवाह
134. घटस्फोटितांचे स्वभाव

वैवाहिक आयुष्य

135. पहिलं 1 वर्ष
136. पहिली 10 वर्षं
137. चाळिशीतलं जोडपं
138. वार्धक्य
139. जोडीदाराचा मृत्यू
140. स्वतःचा मृत्यू
141. मृत्यूनंतरची इच्छा

सारांश

142. प्रश्नाला नेमकं उत्तर
143. यापुढच्या योजना
144. विवाह अभ्यास कोणी करावा
145. वधुवर-सूचक मंडळाची तुलना
146. पुस्तकांचं वाचन
147. मानसशास्त्रातल्या थिअरीज
148. उपयोगी तत्त्वज्ञान
149. समुपदेशन
150. समारोप - सारांश शोधणं आणि सांगणं



बायको आणि मुलं यांच्याबाबतीत क्वालिटी आणि क्वांटिटी या दोन्ही गोष्टी जमायलाच लागतात, नाहीतर ते चालत नाही.

2) मार्ग शोधताना

विवाह अभ्यास मंडळ चालू तर केलं. नेमकं काय करायचं हे पक्कं ठरवायला हवं होतं. तो मार्ग शोधतानाचे प्रश्न इथे सांगतो. खरा मार्ग शोधताना काही परस्परविरोधी प्रश्न सोडवायला पाहिजेत हेही लक्षात आलं. काही उदाहरणं देतो.

'मुलं लवकर होण्यात खूप फायदे आहेत. घटस्फोट घ्यायचा असेल तर मुलं होण्याआधी तो घ्यावा. मूल उशिरा होण्यात खूप शारीरिक अडचणीही आहेत. उशिरा झालेल्या बाळंतपणात धोक्याचं प्रमाण वाढलेलं असतं.' ह्याचा निष्कर्ष असा निघतो, की लग्न शक्यतोवर लवकर करावं. दहाव्या-बाराव्या वर्षी लैंगिक भावना जागृत होतात. त्या कारणासाठी लग्न लवकर करणं चांगलं; पण प्रगल्भता यायला पुढे काही वर्षं जावी लागतात. शिवाय सामाजिक ताणांमुळे लग्नाचं वय सतत वाढतच जातंय. लवकर लग्नाचे फायदे आहेत, तसे तोटेही आहेत. त्याला उपाय शोधायला हवा. लग्नाचा निर्णय घाईनी घेण्यात धोका आहे नि उशिरा घेण्यातही धोके आहेत. योग्य वयात योग्य निर्णय घेण्यासाठी 'अभ्यास' हाच मार्ग आहे हे नक्की. या सगळ्याचा समन्वय साधणं शक्य आहे; पण त्यासाठी पुन्हा अभ्यास पाहिजे. लग्नाचं वय याविषयी विवाह अभ्यास-मंडळात खूप चर्चा होतात.

पालकांचा तटस्थपणा हा आणखी एक प्रश्न आहे. हा अभ्यास, हा सल्ला हे खरं तर घरातल्या वडीलधाऱ्या मंडळींचंच काम आहे; पण त्यांना 'वेळ' नसतो, त्यांच्यात पुरेसा मोकळेपणा नसतो. शिवाय विचार स्पष्ट नसतात. कित्येक वेळा त्यांचे विचार आधीच्या पिढीचे आणि त्यामुळे गैरलागू ठरतात आणि संवाद तुटतो. पालकांचा आधार, सल्ला मुलांना पाहिजे असतो; पण मिळत नाही. काही पालक नुसती काळजी करतात, त्यानीही काही उपयोग होत नाही. पालकांनी मुलांच्या लग्नाचा स्वतः अभ्यास करायला पाहिजे हे पालकांना पटत नाही.

एवढ्या निरनिराळ्या प्रश्नांव्यतिरिक्त आणखी एक प्रश्न आहे तो असा की, आपल्या समाजातले पुरुष अशा प्रकारचा प्रश्न समजून घ्यायला तयारच नाहीत. समृद्ध वैवाहिक आयुष्याची गरज स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही आहे, हे

अजून पुरुषांना समजलेलं नाही. आपला समाज अनेक पिढ्यांपासूनच पुरुषप्रधान आहे. स्वतःचे आई-वडील, स्वतः आणि बायको, मुलं आणि सून-जावई एवढ्या स्वतःच्या देखत वाढलेल्या जोडप्यांमधे पुरुषप्रधानतेची तुलना केली तरी कळतं की, त्यामधे बदल नक्की होतोय. माझ्या आधीच्या पिढीत नवरा शिकलेला, मिळवणारा, बायको अशिक्षित किंवा अर्धशिक्षित आणि न मिळविणारी अशा जोडप्यांचं प्रमाण नव्याण्णव टक्के होतं.

मधल्या काळात बायका मध्यम शिकलेल्या आणि काहीशा मिळवत्या झाल्या. तरी चरितार्थाची मुख्य जबाबदारी पुरुष घेणार अशी परिस्थिती होती. बायकांना घरकाम आणि नोकरी दोन्ही सांभाळण्याची 'डबल ड्यूटी' होती. हे चित्र हळूहळू बदलत जातंय. सध्याच्या काळात लग्न करणाऱ्या जोडप्यांची यापुढची 30-40 वर्षं लक्षात घेतली, तर दोघांचं 'समान शिक्षण-समान मिळकत-समान करिअर प्रायॉरिटी' अशी गरज समोर नक्की दिसतेय. पुरुषांनी, म्हणजे मुलग्यांनी हे समजून घेतलं नाही, तर संघर्ष अटळ आहेत.

माझ्या डॉक्टरेटच्या अभ्यासात मी एम. (मॅरेज) एम. (मॅच्युरिटी) आय. (इंडिकेटर) + आर (रीझनेबिलिटी) क्यू (क्वोशंट) अशी एक टेस्ट बनवली. विवाहासंबंधी किती विचार झालेला आहे हे लग्नाआधीपासून ठरवता यावं म्हणून ही तयार केलेली असल्यामुळे लग्न ठरल्यावर ही टेस्ट देणारे बरेच आहेत. लग्नानंतरही ही टेस्ट दिल्यामुळे एकमेकांबद्दल बऱ्याच नवीन गोष्टी कळतात आणि अधिक समृद्ध वैवाहिक जीवन जगण्याची शक्यता खूप वाढते.

जीवनसाथनी एक गोष्ट ठरवून टाकली. उगीच जगाचं कल्याण, देशाचं, राज्याचं कल्याण करण्याच्या कल्पनेनी भारावून जायचं नाही. कष्टकऱ्यांविषयी मनात कितीही आपुलकी असली तरी 'तळागाळासाठी' काम याची जातकुळीच वेगळी आहे हे मनात स्पष्ट होतं. सुशिक्षित, शहरी, मध्यमवर्गीय आणि मराठी भाषिक यांच्यासाठी विवाह-शिक्षण हे स्पष्ट झालं. या अशा कामाला 'फंडिंग' नसतं त्यामुळे स्वतःच्या पैशानी, स्वतः वेळ देऊन, स्वतःच्या समाधानासाठी हे काम करण्याचं धोरण पक्कं केलं.

मध्यमवर्गाकडे चरितार्थाचा रोज छळणारा प्रश्न नसतो. पैशाचा प्रश्न काही प्रमाणात असतो पण पूर्ण डोकं त्या एकाच विचारानी भरलेलं नसतं. चांगल्या दर्जाचं आयुष्य जगण्याची इच्छा असते. त्या चांगल्या दर्जामधे 'मजा करूया' याचा समावेश असतो. कोणाला खाणंपिणं, गप्पा, सहली, खेळ यात मजा

वाटेल तर कोणाला टी.व्ही., सिनेमा यात आनंद वाटेल. मला स्पष्ट कळलं होतं की, सामाजिक परिवर्तन हा विषय लोकांच्याशी बोलण्यात मला मजा वाटते. तुम्हाला गमतीचा भाग सांगतो, जीवनसाथ अभ्यास मंडळात एक विषय असतो, 'आनंदाचे अनुभव'. सगळे जण कशाकशानी आनंद मिळतो हे पाळीपाळीनी आठवून आठवून गटचर्चा करायला लागले की तो कार्यक्रम संपायलाच तयार नसतो. स्वतःला काय आवडतं याचे शोध एकेकाला लागायला लागतात.

मी हे मान्य करतो की, हे सगळं लिहिताना सुशिक्षित घरातल्या मध्यमवर्गीयांचाच मी विचार करतोय. खरं म्हणजे 'मध्यमवर्गीयांचा अभ्यास' ही मर्यादा मान्य करूनच ह्या अभ्यासाचा घाट घातलेला आहे. फक्त मध्यमवर्गातच काम करायचं हा निर्णय घेण्यापूर्वी मी कष्टकरी वर्गात थोडं काम करून बघितलं होतं. कामगारांशी विवाहाविषयी बोलायचा प्रयत्न केला होता, कष्टकरी कामगारांच्या कुमार वयाच्या मुलामुलींशी भविष्यातल्या स्त्री-पुरुष भावनिक संबंधांविषयी बोललो. पण खरं म्हणजे मला ते जमलं नाही. त्यांनाही एवढं आवडलं नाही. थोडक्यात पार फजिती झाली असंच वाटलं. ठरवलं तर यापुढेही मला त्यांच्याशी बोलण्याची कला शिकता येईल, पण जेवढं मी करतोय् तेच मला खूप होतंय् त्यामुळे तो विचार रद्दच केला.

ज्यांच्यासाठी आपण काही काम उभं करतो त्यांचा त्याबाबतीतला विचार तर सर्वांत महत्त्वाचा. त्यांच्यावर होणारे परिणाम, त्यांनी केलेलं कौतुक, टीका, त्यांचा बघण्याचा दृष्टिकोन बघावाच लागतो. आपण यापुढे काय करायचं, काय टाळावं हे ठरवावंच लागतं.

मार्ग शोधताना सतत एकच विचार मनात असतो. वैवाहिक आयुष्याची परिपक्वता कशानी येते? कुठच्याही विषयात 'मॅच्युरिटी'साठी प्रथम मूळ विचार– मग त्याचा अभ्यास– आणि अंमलबजावणीचा सराव होईल तेव्हा परिपक्वता येईल.

हे सगळं विवाह-अभ्यासाला जोडलं तेव्हा मार्ग स्पष्ट झाला.

'विचार – अभ्यास – अंमलबजावणी'

'अधिक विचार – जास्त अभ्यास – आत्मविश्वासानी आचरण'

विवाह अभ्यास ही कल्पनाच नवीन असल्यामुळे थोडक्यात याबद्दल काही लेखी माहिती बनवून तयार ठेवणं जरूर होतं. मग असं पत्रक तयार केलं.

जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाची मध्यवर्ती कल्पना : स्त्री आणि पुरुष हेच खरे मनुष्याचे दोन प्रकार. त्याबद्दल विचार आणि आकर्षण कोणालाच चुकत नाही. मनाजोग्या व्यक्तीशी लग्न करून स्वस्थ, समृद्ध, वैवाहिक जीवन हे स्त्री-पुरुष नात्याचं सर्वोत्तम वर्णन झालं. पण प्रत्येकाचं असं होईलच असं नाही. खरं म्हणजे इतक्या ताणाच्या प्रेशर कुकरमधे जगणाऱ्या सध्याच्या समाजात स्वस्थ वैवाहिक आयुष्य जगणारे फारच थोडे आहेत. नाइलाजानी तडजोडी स्वीकारून नीरस वैवाहिक आयुष्य रेटणारे सर्वांत जास्त आहेत. असं रेटणंही ज्यांना शक्य होत नाही असेही खूप आहेत. घटस्फोटित, विधवा, विधुर, बाहेरख्याली, व्यसनाधीन, मानसिक, शारीरिक व्याधींनी पिडलेले असेही भरपूर आहेत.

सध्या सगळं सुरळीत वाटत असलं, तरी असं होऊ नये यासाठीचं आयुष्याचं व्यवस्थापन कसं करायचं याच्या काउन्सेलिंगचं काम इथे चालतं. ग्रुपमधे एकत्र चर्चांचे खूप फायदे असतात. आपली गुपितं इतरांना कळतील अशा भीतीमुळे ग्रुपला काहीजण घाबरतात. त्यांनी एकदा तरी ग्रुपच्या चर्चेत सामील व्हावं आणि मग हवं तर खाजगी भेटण्याची वेळ ठरवावी. ॲप्लाइड सायकॉलॉजीच्या ग्रुप थेरपीमधे विचार बदलण्याची आणि प्रश्न सोडवण्याची ताकद आहे. त्यासाठी एक खास अभ्यासक्रम आहे.

आयुष्याचं व्यवस्थापन : आपण सर्वजण जीवनात तीन गोष्टींचं व्यवस्थापन करत असतो. हे व्यवस्थापन सहजपणी जमत नाही. त्यासाठीचा हा अभ्यास आहे. यात अनेक तपशील येतात.

1. **माणसांचं व्यवस्थापन :** आई-वडील, भावंडं, मित्रमंडळी, जोडीदार, मुलं, नातेवाईक, सहकारी आणि समाज, अर्थातच नवरा-बायकोही.
2. **पैशांचं व्यवस्थापन :** व्यवसाय, मनी पर्सनॅलिटी, मूल्यं, बचतीच्या सवयी, पैशाचा अर्थ कळणं, करिअरचं व्यवस्थापन, परदेश वगैरे.
3. **आत्मसन्मानाचं व्यवस्थापन :** आपली स्वतःकडे पाहण्याची पद्धत, जीवनाचा त्या संदर्भात विचार, आपण निवडलेलं काम, कर्तव्यं, स्त्री-पुरुष समानता, ईश्वर, धर्म, जात, नशीब, पत्रिका, शुभ-अशुभ, कर्मकांडं इ.

याबद्दल कार्यशाळेत चर्चा होतात. प्रश्नोत्तरं होतात, आपल्या विचारांना दिशा मिळते आणि स्वतःचे प्रश्न समर्थपणी सोडवण्याचं कौशल्य मिळतं.

काहींना जोडीदार शोधण्याचाही प्रश्न असतो आणि शोधल्यावर जोडीदाराशी नीट जुळण्याचाही प्रश्न असतो. इतर कुटुंबियांशी चांगले संबंध नसणं हाही प्रश्न बनू शकतो. प्रश्न सोडवण्याचं खास तंत्र असतं ते इथे शिकवतात.

हे सगळं काम 'ॲप्लाइड सायकॉलॉजी' या विषयातलं असल्यामुळे त्याविषयी थोडं सविस्तर सांगतो. ॲप्लाइड सायकॉलॉजीमधलं एक मूलतत्त्व असं मानलेलं आहे. आपलं शरीर आणि आपलं मन एकाच प्रकारे काम करतं. ग्रहण, मनन, उत्सर्जन. शरीराच्या बाबतीत खाणंपिणं, पचन, उत्सर्जन ही शरीरक्रिया प्रत्येकाला नक्की माहिती असते. त्यातल्या एका क्रियेचा तोल बिघडला तरी तीनही क्रियांवर विपरीत परिणाम होऊन रोग उद्‌भवतो. मनाचं असंच आहे. ग्रहण म्हणजे ज्ञानग्रहण. नवीन दृश्य, नवीन आवाज, कृती, खेळ, विचार, अनुभव याचं म्हणजे 'नवीन'चं ग्रहण सतत चालू असण्याची गरज असते. या अशा नव्या अनुभवाचं मनन-चिंतन याचीही अखंड गरज असते आणि अशा 'ग्रहण-मनन' गोष्टींचं उत्सर्जन म्हणजे व्यक्त करणं (बोलणं, लिखाण, काव्य, नाट्य कुठच्याही स्वरूपात) ही प्रत्येक मनाची गरजच आहे.

यांपैकी एक क्रिया कमी झाली, कमी केली तरी त्याचा मनावर परिणाम होतो. ग्रहण बंद करणं कठीण आहे. मनन सतत चालू असतं, पण योग्य तऱ्हेनी चालू असतं का नाही हा प्रश्न असतो. उत्सर्जन, म्हणजे मोकळेपणानी व्यक्त करणं ही प्रत्येक माणसाची गरज आहे. अध्यात्मामधे मौनाचं खूप महत्त्व सांगितलं आहे. सर्वसामान्य माणसांनी मौन आणि बोलणं दोन्हींचं महत्त्व ऐकल्यामुळे गप्प बसायचं का बोलायचं याबद्दल त्यांच्या मनात सतत गोंधळ असतो.

एक शंका अनेकांना सतत पडलेली असते. प्रत्येक माणूस इतका निराळा असतो की, त्यांना मानवी स्वभावाचे काही ठरवण्याजोगे प्रकार असतील असं पटत नाही. माणूस किती निराळा आणि किती सारखा हा खरोखरच अभ्यासाचा विषय आहे. प्रत्येक माणसाचं शरीर निराळं असलं तरी असं विशिष्ट लक्षण दिसलं की हा विशिष्ट रोग, हा इलाज, असं वैद्यकशास्त्रांनी शोधून काढलंच. तसंच प्रत्येक माणसाचं मन निराळं असून देखील असं लक्षण दिसलं की हा त्रास आणि त्यावर एवढे इलाज, असं मानसशास्त्रानी शोधून काढलं आहे.

फरक असा की, शरीर हे दृश्य आहे त्यामुळे शरीरावरचे प्रयोग तुलनेनी लवकर सिद्ध करता आले आणि मन ही गोष्ट अदृश्य, सूक्ष्म आणि अथांग अशी असल्यामुळे त्यांचे प्रयोग अपुऱ्या अवस्थेत आहेत. व्यक्तिमत्त्वाचे 2 प्रकार, 6

प्रकार, 16 प्रकार निरनिराळ्या लोकांनी शोधून काढले आहेत. त्यांत पूर्ण मानवजात बसते. त्यामधल्या एम. बी. टी. आय. (मायर्स ब्रिग्ज टाइप इंडिकेटर) टेस्टचा मी अभ्यास केला आहे. ती जगभर गेली अनेक वर्षं अनेक ठिकाणी वापरतात्.

भारतीय वातावरणाला सोयीची आणि सोपी नवीन टेस्ट मी स्वतः बनवली आहे. आत्ता वर्णन केलेली व्यक्तिमत्त्वाच्या 6 प्रकारची टेस्ट तीच ती टेस्ट. ज्या नवरा बायकोचं आयुष्य खरोखर समाधानी, समृद्ध आहे, अशा जोडप्यांची संख्या मी मोजली आहे. तुम्हीही मोजा. तुमच्या ओळखीची, माहितीची 100,200,500 जी काय जोडपी असतील ती बघा. त्यांची सरासरी आणि सर्वसाधारण भारतीय जोडप्यांच्या समाधानी जीवनाची सरासरी यात काही फरक नाही. समाधानी का असमाधानी हा शिक्का त्यांच्यावर मारताना हे त्यांना कळू देऊ नका. स्पष्ट प्रश्न तर नाहीच विचारायचा. काय सांगावं, त्यांनीही हे वाचलं असेल नि तेही तुमच्याकडे या नजरेनी बघत असतील.

ॲप्लाइड सायकॉलॉजीचा आणि मॅनेजमेंटचा काहीही संबंध नसलेला एक माझा वैयक्तिक विचार आहे. मराठी भाषिक, सुसंस्कृत, मध्यमवर्ग एवढाच माझ्या जीवनसाथ अभ्यासाचा परीघ आहे. त्यांच्या विचारशक्तीचं आणि भावनाशक्तीचं मला दिसणारं चित्र असमतोल आहे. आपण सगळे समतोल आयुष्यासाठी एवढी विचारपूर्वक धडपड करतो आहोत, पण मला हा समाज भावनेच्या बाजूला फार प्रमाणात कललेला दिसतो आहे. आपल्या सांस्कृतिक परंपरेमुळे स्वतः विचार करणं, त्याप्रमाणे वागून बघणं कटाप, म्हणजे काही चुका करून बघण्याचा फायदाही मिळणार नाही. याचाच अर्थ सामाजिक शिक्षण कमी. घरातल्या 'थोरांनी सांगितल्याप्रमाणे मुकाट्याने वागावे', असं वाक्य आपल्या मनाच्या भिंतीवर गेल्या अनेक पिढ्यांपासून लिहून ठेवलेलं आहे.

परिणाम स्पष्ट आहे. विचार करण्याचा विचार या समाजाला नवीन आहे. समतोल आयुष्यासाठी भावनेच्या बाजूला खूप वाकलेल्या आपल्या समाजाला विरुद्ध दिशेला खेचायला पाहिजे आहे हा माझा निर्णय आहे. यामुळे मला दुसऱ्याच्या भावनांची कदर नाही अशी लोकांची गैरसमजूत मी खूप सोसलीय. खुद्द माझ्या जवळच्या कुटुंबियांना हा विचार पटतो. बायको, मुलगा, सून, मुलगी, जावई या समतोलाच्याच मागे आहेत. त्यामुळे घरून विरोध नाही पण मला कल्पना आहे की, हा माझा विचार लोकप्रिय नाही. खुद्द माझ्या ओळखीतले

निम्मे लोक याबद्दल माझ्यावर टीका करतात.

विवाह या विषयाच्या एवढ्या शिस्तशीर अभ्यासाची काही गरज नाही असं म्हणणारे लोक होतेच. अजूनही आहेत. माझ्या विक्षिप्तपणाची टिंगल करणारेही भेटले नि अशी महत्त्वाची गोष्ट इतक्या पद्धतशीरपणी मांडल्याबद्दल अभिनंदन आणि कौतुक करणारेही भेटले. काहीजण तर स्पष्ट असं म्हणत होते की, विवाह या साध्या नैसर्गिक गोष्टीच्या शिक्षणाची जरूरच नाही. हा 'कॉमन सेन्स' तर असतो. असं म्हणणारे स्त्री-पुरुष दोन्ही असले तरी पुरुष जास्त होते.

'लग्न पहावं करून'-पुस्तकानंतर माझ्याशी वाद घालायला येणाऱ्यांपैकी जास्तीतजास्त पुरुष होते. मी माझी विचारधारा मांडलीय त्यात तुम्ही असं करा असं माझं म्हणणं नाहीय् खरं म्हणजे. त्यांना तसं वाटलं कारण स्वतःचा चुकीचा विचार इतका प्रकटपणी मांडलेला पाहण्याची सवय नव्हती. स्त्रियांच्या प्रतिक्रिया निराळ्या होत्या. एवढं वास्तवात उतरणं फार कठीण आहे अशी त्यांना मुख्य काळजी असायची.

आमच्या ओळखीतले काही मोजके लोक गेली काही वर्षं मला टाळायला लागले आहेत. माझ्या मानसशास्त्रीय समुपदेशनाच्या कामातल्या अनुभवामुळे त्यांचा दांभिकपणा, उथळपणा, खोटेपणा उघड होईल अशी त्यांना भीती वाटत असावी. प्रत्यक्षात ते वेळ काढता येत नाही म्हणतात. माझ्या दृष्टिकोनातून विवाह अभ्यास पटत नाही याचा अर्थ स्पष्ट विचारांना विरोध आहे.

काहींना कार्यशाळा ही कल्पना पटत नाही कारण त्यामधे कमी लोक असतात आणि मागे बसून दुर्लक्ष करणं किंवा झोपणं कार्यशाळेत जमत नाही. चालतही नाही. आपली बोलण्याची पाळी आली की स्वतः बोलावं लागतं. अजून अनेक लोकांना कार्यक्रम ठरवायचा म्हटलं की भाषण ठेवायचं एवढंच सुचतं. त्यांच्या डोक्यात व्याख्यानमाला असते.

आता 'ॲप्लाइड सायकॉलॉजी'चा पाया सांगतो. व्यवसाय करताना जी तरुण पिढी समोर येतेय् त्या सगळ्यांची परिस्थिती थोडक्यात अशी आहे. त्यांच्याजवळ 'डिप्लोमा-डिग्रीचा' शिक्का आहे पण ज्ञान नाही. प्रत्यक्ष कामाला सुरुवात होते पण अभ्यास नाही, डॉक्टरला 'इन्टर्नशिप' केल्याशिवाय पेशंटचं 'काहीही' करता येत नाही. वकिली, टॅक्स कन्सल्टन्सी, इंजिनीअरिंग, कॉम्प्युटर्सवाले सगळ्या क्षेत्रांत अभ्यास केल्याशिवाय प्रॅक्टिसला परवानगी नाही. 'लग्न आणि संसार' हे एकच महत्त्वाचं क्षेत्र असं आहे की, अभ्यासाशिवाय केवळ लग्नाचं

वय झालं म्हणून 'प्रॅक्टिस' करता येते. या प्रॅक्टिसमधलं यश मोजण्यासाठी गाडी, बंगला हे परिमाण चुकीचं ठरतं आणि अपयश फक्त घटस्फोटानी मोजता येतं. याला काय उपाय करता येईल हे शोधत त्याच्या मुळाशी जाऊया.

संपूर्ण मानवजातीची सर्वांत गंभीर समस्या काय? मूल्यशिक्षण. योग्य वागणुकीचं मूल्य. एकाला योग्य ते कळलंय, दुसऱ्याला कळलेलं नाही. पण एकानी दुसऱ्याला ते शिकवायचं कसं हा प्रश्न सुटलेला नाही. आपली मुलं वाईट निघाली की खूप वाईट वाटतं. वाईट निघणं म्हणजे काय, तर आपल्याला कळलेली आयुष्याची मूल्यं त्यांना कळली नाहीत, हे आपल्याला कळणं.

विवाह अभ्यास मंडळातल्या तरुण मुलांचे काही नेहमीचे प्रश्न आहेत. 1) लग्न करावं का नाही 2) प्रेमविवाह करावा की आईवडलांनी स्थळ बघून लग्न करावं? आणि असे बरेच.

अनुभवी विवाहित माणसांनी 'लग्नानंतर सर्व सुखच सुख असतं', असं म्हणणं पण चूक आणि 'लग्न हा एक भयानक प्रकार आहे, त्याच्या भानगडीत पडू नका'. असंही म्हणणं चूक. कारण दोन माणसांचं एकमेकांशी जुळलं तर लग्न ही मौज आहे आणि जुळलं नाही तर तो तुरुंग आहे. यापैकी स्वतःच्या वैवाहिक आयुष्याचं वर्णन ठरवणं त्या दोघांच्या हातात आहे.

याच्यातले विषय एकमेकात खूप गुंतलेले आहेत. प्रश्न इतका पसरट आणि त्याचबरोबर इतका टोकदार आहे की त्याची विभागणी करणं कठीण जातं. स्वतःच्या ज्या विचाराबद्दल, अनुभवाबद्दल माणसाला अभिमान वाटतो तेच माणूस बोलतो असा अनुभव बरेच वेळा येतो. मग तुम्ही चालू केलेला विषय कुठलाही असो. एक ओळखीच्या बाई अनेकदा युरोपात गेलेल्या आहेत. काहीही चर्चा चालू झाली असली तरी त्या 'युरोपात असं' वर घसरतात. एका मुलाला आत्तापर्यंत बऱ्याच मुलींनी नकार दिला. कुठलाही विषय निघाला तरी तो त्या विषयावरच ते नेतो.

या अनुभवामुळे 'आजचा विषय' ठरवायला सुरुवात केली, म्हणजे सूत्रधार म्हणून मला निदान विषयांतर थांबवण्याचा नैतिक हक्क पोचतो. माझा 'फोकस' पक्का असतो. ज्या विषयामधल्या मतभेदांमुळे, व्यक्तिमत्त्वातल्या फरकांमुळे नवराबायकोच्या सहजीवनात अडथळे येतात ते शोधून 'मॅनेज' कसे करायचे हे शिकणं आणि शिकवणं. मी माझा व्यवसाय मॅनेज करतो म्हणजे काय? माणसांच्या विचार आणि भावना समजणं, त्याचबरोबर दर्जाचा, पैशाचा विचार

सतत माणुसकी सांभाळून करणं. तसंच संसाराचं आहे.

प्रत्यक्षात सगळ्या विषयांचा एकमेकांशी संबंध असतोच. या पुस्तकसंचातल्या प्रकरणांसाठी निराळे विषय काढणं खूप कठीण गेलं. चाललेल्या चर्चेत एखाद्याचा स्ट्राँग पाँइंट, अभिमानाचा विषय, अभ्यास असेल तर त्याचविषयी तो बोलत राहतो. ते लक्षात घेऊन विषयांमधे विभागणी तर करायलाच लागणार हे स्पष्ट झालं.

एका संस्थेत सतत स्त्री-पुरुष समानतेवर विषय यायचा. मुळात आपण चालू केलेला विषय कुठचाही असला तरी देखील. बहुधा व्यक्तिगत पातळीवर घरगुती संसारात त्या विशिष्ट कार्यकर्तीला तो प्रश्न पडलेला असेल.

मला अमेरिकेतून भारतात कायम वास्तव्यासाठी आल्याला खूप वर्षं झाली. ग्रीन कार्ड होल्डर असून भारतासारख्या देशात परत येणारे मी आणि शोभा असे अगदी क्वचित आढळणाऱ्या लोकांपैकी एक होतो. इथल्या व्यवसायाचा जम बसवताना खूप फायदा, खूप तोटा असे रंग बघितले. सरळ प्रवृत्तीच्या माझ्यासारख्या तत्त्वनिष्ठ माणसानी इथे स्वतःच्या व्यवसायाच्या भानगडीत पडू नये असे सल्ले मी सारखे ऐकत होतो. मला मात्र समाजसुधारणेच्या योग्य दिशेचा शोध घ्यायचा होता, अर्थात व्यवसायात चरितार्थाएवढे पैसे मिळवत मिळवत.

माझ्या अनेक प्रकारच्या शिक्षणात माझा नगररचना ऊर्फ टाउन प्लॅनिंगचा अभ्यास झालेला होता. मी पुण्यात राहत असल्यामुळे मला पुण्यापुढचे प्रश्न – सध्याचे आणि भविष्यातले – दिसत होते. सरकारी यंत्रणा आणि सर्वसामान्य माणूस यांच्यात नीट संवाद नसल्याचं मला दिसत होतं. त्यासाठी मी, शोभा आणि काही मित्रमंडळींनी पुढाकार घेऊन 'जनमानस प्रतिष्ठान' नावाचा रजिस्टर्ड ट्रस्ट चालू केला. जनमानस ट्रस्टचा थोडक्यात उल्लेख आधी केला होता. पण आता थोडं जास्त सविस्तर सांगतो.

एकाच ट्रस्टच्या छपराखाली अनेक सामाजिक कामं चालू व्हावीत अशी जनमानसची योजना आहे. पुणे शहरामधे सर्वसामान्य माणसाचा एक एक प्रश्न घेऊन त्या संबंधित यंत्रणेशी पत्रव्यवहार, प्रत्यक्ष संवाद अशी कामं चालू झाली. 'जनमानस वार्तापत्र' हे एक अनियतकालिक चालू केलं. त्यात अनेक प्रश्नांसंबंधी कामाला मी सुरुवात केली. स्वतःला तेवढं काम करण्याइतका वेळ व्यवसायातून काढणं अशक्य वाटल्यामुळे कामाला पगारी माणसं ठेवली. ट्रस्टकडे एवढे पैसे

जमा होईनात (म्हणजे लोकं देईनात) त्यामुळे हे सगळं मी पदरखर्चानी करू लागलो.

त्यापुढचा भाग थोडक्यात सांगतो. सध्या जनमानस ट्रस्टतर्फे मी 'जीवनसाथ' चालवतो, शोभा 'पालक विद्यापीठ' चालवते. इतरही 3-4 कामं चालू झाली होती. 'जनमानस'चं काम इतकं अवाढव्य आहे हे माझ्या लक्षात आल्यामुळे जनमानसतर्फे जीवनसाथ विभाग मी चालू ठेवला, पालक विद्यापीठ चालू राहिलं, पण वार्तापत्र आणि इतर कामं बंद झाली. बंद केली असं म्हणता येत नाही, पण चालू राहिली नाहीत खरी. सामाजिक संस्थेच्या पैशाचं गणित मला न करता आल्यामुळे मला त्यात सपशेल अपयश आलं. जीवनसाथच्या आर्थिक धोरणाची आणि 'वन मॅन इन्स्टिट्यूशन' झाल्याची मुळं त्यात आहेत. माझी इच्छा अशी होती की, लवकरात लवकर मध्यमवर्गीय आयुष्याच्या गरजा पुऱ्या करण्याइतके पैसे मिळवून विवाह-अभ्यास मंडळाचं काम मोठ्या प्रमाणावर करावं. ते चालू झालं, जोर धरला. पण लवकरात लवकरच्या ऐवजी खूप उशिरा चालू झालं.

आता अप्लाइड सायकॉलॉजीमधल्या मुख्य गोष्टींकडे पुन्हा वळूया. सध्याची नात्यांची परिस्थिती सुधारण्याची इच्छा मान्यच आहे, पण नातं सुधारण्यासाठी प्रथम नातं समजलं तर पाहिजे. त्यासाठी थोडी थिअरी सांगतो. आपल्या स्वतःच्याच विचार आणि भावनांपैकी एक तृतीयांश हिस्सा स्वतःला स्पष्ट झालेला असतो. एक तृतीयांश स्पष्ट नसतो पण विचार चालू अशा अवस्थेत असतो आणि एक तृतीयांश स्वतःलाच माहिती नसतो.

अस्पष्ट असलेल्या मनाच्या भागासाठी आणि माहिती नाही अशा विचारभावना प्रकट होण्यासाठी काहीतरी प्रसंग घडावा लागतो. एखादं उदाहरण समोर दिसावं लागतं. त्या क्षणिक साक्षात्कारासाठी समुपदेशकाला किंवा कार्यशाळा – सूत्रधाराला खेळ, गटचर्चा, प्रश्नावल्या सगळ्या पद्धतींचा वापर करावा लागतो. कारण कुठच्या गोष्टीनी कोणाच्या डोक्यात केव्हा प्रकाश पडेल याला काही नियम नाही. सगळं करून बघायचं, निरनिराळ्या पद्धतींनी, निरनिराळ्या शब्दात सांगत राहायचं.

हे सगळं विवाह-अभ्यास, कुटुंबशिक्षण वगैरे मी तुम्हाला सांगतोय ते उपयोगी आणि आवडण्याजोगं पण फार कठीण म्हणजे जवळजवळ अशक्य वाटण्याची शक्यता आहे. त्याचं कारण म्हणजे दुसरा एक सामाजिक प्रश्न. शिक्षण विरुद्ध करमणूक असं तर आपल्या समाजात युद्धच चालू आहे.

मी विवाह-अभ्यास मंडळाची सुरुवात केली तेव्हा ते काम पदरखर्चानी करावं लागलं. काही काळानी, साधारण एखाद्या वर्षात किंचित फी घेता आली. याचं मुख्य कारण असं की, अजून सरासरी भारतीय माणसाला निव्वळ ज्ञानाचे पैसे मोजणं पटत नाही. काही वर्षांपूर्वीपर्यंत डॉक्टर लोकांना रुग्णाकडून पैसे घेण्यासाठी त्यांना काहीतरी वस्तू द्यावीच लागायची. उगीच कसलंतरी टॉनिक, बिनऔषधी गोळ्या, 'डिस्टिल्ड वॉटर' ची 'इंजेक्शन्स' यांपैकी काहीतरी दिलं तर रुग्ण खुशीनी पैसे देतो. ग्रामीण भारतात अजूनही हीच परिस्थिती आहे. विवाह-अभ्यास मंडळात फक्त ज्ञान मिळतं म्हटल्यावर हा प्रश्न येणारच होता.

मानसिक संतुलनामधेच काम करणारी माझ्या जवळच्या ओळखीची संस्था आहे. तिथे त्यांनी कॉम्प्युटरचा वापर वाढवत वाढवत टोकाला नेला. 'ऑनलाइन' पैसे, 'ऑनलाइन' चाचणी असं करून टाकलं. मला स्वतःला जीवनसाथमधे होते तशी प्रत्यक्ष भेट, गटचर्चा जास्त परिणामकारक वाटते. पण एक मोठा फरक इतर संस्था आणि जीवनसाथमधे आहे ना. माझा हा व्यवसाय नाही, त्यांचा आहे. माझं तर थेट समाजकार्य आहे. त्यामुळे आणखी एक गोष्ट स्पष्ट कळली. खरं विरुद्ध लोकप्रिय असाही संघर्ष सगळीकडे चालू आहे.

आणखी एक महत्त्वाचं निरीक्षण सांगतो. पैसे मिळवण्यासाठी काहीतरी उद्योग म्हणून अनेक विषयांतल्या प्रशिक्षणात खूप लोक शिरलेले आहेत. त्यातले 5-10% खरोखर ज्ञानी आणि चांगले, सज्जन, संतुलित असे आहेत. बाकीचे लोक पैशाच्या गरजेपोटी आणि चरितार्थाची सोय करण्याच्या आशेनी या क्षेत्रात गर्दी करतायत्. अशा सगळ्या लोकांचं मुख्य आयुध म्हणजे पी. पी. पी. म्हणजे पॉवर पॉइंट प्रेझेंटेशन. निरनिराळी चित्रं दाखवत, थोडं बोलत, जे बोलायचं तोच मजकूर मोठ्या पडद्यावर दाखवत दोन तासांचा कार्यक्रम अगदी लीलया करता येतो. माझं आणि शोभाचं पी. पी. पी. शी काही भांडण नाही, पण ते तंत्र फक्त चित्रं दाखवण्यासाठी आहे, शब्दांसाठी कागद आणि बोलणंच योग्य आहे असं आम्हाला वाटतं.

जीवनसाथच्या कामात मी अनेक चालू प्रथांना उघड विरोध करतो. मी 'नो नॉन्सेन्स' प्रकारचाच माणूस आहे. प्रथेविरोधी विचार कधीच लोकप्रिय होत नाही. खुद्द कार्यक्रमातल्या निरर्थक, कृत्रिम गोष्टींनाही मी विरोध करतो. तेही वागणं लोकप्रिय होणं शक्य नाही. त्याखेरीज मी निव्वळ भाषण, बक्षीस-समारंभ, सत्कार, उद्घाटनं अशा कार्यक्रमांना नकार देतो. हे सगळं मान्य करून कामं

करणारी मोजकी निवडक लोकं हीच माझ्या दृष्टीनी अर्थपूर्ण कामाच्या दिशेनी प्रयत्न करणारी लोकं.

कित्येक कामं तर फक्त वर्तमानपत्रात फोटो छापून यावा म्हणूनच असतात. त्यांचे कार्यकर्ते थेट 'देखावावीर' असतात. अशा कामांचं नि माझं कधीच जमणं शक्य नाही. ज्यांना विवाह-अभ्यास या कल्पनेत रस आहे अशा व्यक्तींशी, अशा संस्थांशी माझा संबंध बऱ्याच प्रमाणात यायचा. एका संस्थेतल्या एका व्यक्तीशी माझी मैत्री झाली. विवाह-अभ्यास प्रकरण तिला शिकून घ्यायचं होतं. अर्थातच मी होकार दिला. एकत्र काम करायला लागल्यावर, एकत्र लिखाण करायला लागल्यावर मला त्या व्यक्तीच्या मनातला हेतू हळूहळू कळायला लागला. त्या व्यक्तीला प्रसिद्ध व्हायचं होतं. त्यासाठी कुठच्याही माणसाची शिडी करायची, मग त्याच्याशी राजकारणी डावपेच करायचे, खुशाल त्याच्या पाठीत वार करायचा असा तिचा स्वभाव होता. महत्त्वाकांक्षा जबरदस्त होती.

अशा राजकारणात मला रसही नव्हता आणि मला ते जमलंही नसतं. मी त्यातून दूर झालो. थोडक्यात सांगायचं तर, त्या राजकारणाच्या डावपेचात तेवढ्यापुरती माझी सपशेल हार झाली. काही अर्थ नसलेल्या त्या डावपेचांच्या खेळात मी दोन हात केले देखील, पण फजितीच पदरी आली. विवाह-अभ्यासासाठी योग्य मार्ग शोधतानाच्या प्रवासातला हा अपघातच होता. यात विवाह-अभ्यासाचं नुकसान झालं याचं मला जास्त वाईट वाटतं. व्यक्तिगत हार-जीतीचं मला एवढं नाही महत्त्व वाटत.

माझ्या मूळ स्वभावाप्रमाणे मी वागलो असतो तर फार सोपं झालं असतं. थेट त्या व्यक्तीला प्रत्यक्ष भेटून त्या व्यक्तीची अडचण समजावून घेणं हा माझा मूळ पिंड आहे. त्यामुळे पुढे कटुता राहात नाही. पण एकूण विचार करून तेव्हा माझं चुकलंच. जीवनसाथच्या निमित्तानी माझा तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापन या तीनही विषयांचा लोकांच्या फायद्यासाठी उपयोग कसा करायचा याचा अभ्यास झाला. त्या तीन अंगांनी वैवाहिक आयुष्याकडे बघताना सर्वात महत्त्वाची गोष्ट ही की, विरोधी विचाराला घाबरणं बंद करायचं. जीवनसाथचं जाहीर विधान आहे की, इथे विरोधी विचारांचं स्वागत आहे. अभ्यास मंडळात अभ्यासविरोधी विचार कोणी मांडत असलं तरी त्यावरही विचार, अभ्यास, चर्चा करण्याची माझी तयारी आहे. आज या बैठकीत पुरेशी तयारी नाही असं वाटलं तर अभ्यास करून पुन्हा बैठक ठरवता येईल.

एक जागतिक सत्य कुठल्याही कार्यकर्त्याला समजावंच लागतं. आपली स्वतःची वागण्याची पद्धत बदलायला कोणीच तयार नसतं. प्रत्येकाची सुरुवातीची भावना 'मला शहाणपणा शिकवू नका', अशीच असते आणि तरी आपल्याला माहिती असतं की, त्यातून खुबीनी मार्ग काढून शहाणपणा शिकवायचा आहे.

एका शिबिराच्या आयोजकांची इच्छा होती की, ईश्वर-धर्म-जात-धार्मिक कर्मकांडं यांविषयी मी काही बोलू नये. मी त्यांना खूप समजावण्याचा प्रयत्न केला की दुसऱ्या कुठच्याही शक्तीवरची श्रद्धा याचाच अर्थ स्वतःवरची अश्रद्धा. त्यामुळे स्वतःमधे बदल करायला तयार होण्याची प्रक्रिया चालूच होत नाही. तरी त्या गृहस्थांना ते न पटल्यामुळे मी कार्यशाळेला नकार दिला.

या सगळ्या भानगडीच्या परिस्थितीमुळे सरळ साधं शिकलं, लग्न केलं, संसार केला, त्यात समाधान मिळालं असं होत नाही. प्रत्येक जण एका 'प्रेशर कुकर' मधे बसलेला आहे. आम्हा विवेकनिष्ठ सत्यशोधकांसमोर हे फार मोठं आव्हान आहे. समाजाला अपेक्षित पद्धतीनी एखादी गोष्ट सांगितली तरच ती समजते नि पचते. निराळ्या पद्धतीनी केली तर काहींना ती खूप आवडते तसंच काहींना खूप नावडण्याचा धोका असतो. या सगळ्या अभ्यासाचे शत्रूही भरपूर असतात कारण त्यांना खऱ्याची भीती असते. सत्यशोधकाला मात्र हे समजतं. खऱ्याला घाबरणारे सामील तर होणार नाहीतच, उलट निंदा करणार हे मान्य असतं.

आम्हाला दोघांना, शोभाला आणि मला ह्याची पूर्ण जाणीव आहे. आमचे हे विचार लोकांपर्यंत पोचवण्यासाठी काय करावं नि टाळावं याची यादी तयार आहे. त्या अर्थानी हे सामाजिक काम आहे.

काही पालकत्वातले खास प्रश्न आहेत. पुरुष पालक म्हणून आपल्या मुलांवर लादलेल्या खूप अटी असतात. स्वतःचा अहंकार, खानदान, परंपरा, संकोच, भीती अशा चिंतांमुळे 'एवढं सोडून काय ते बोल',ची आपली यादीच खूप मोठी असते. त्याचा अर्थ बोलू नकोस हा मुलांना कळतो आणि शेवटी बाप-मुलगा, बाप-मुलगी संवाद तुटतो. 'नो बार' म्हणजेच कुठचाही विचार वर्ज्य नाही. अशा भूमिकेशिवाय जनरेशन गॅप भरून काढणं शक्य नाही. मगाशी आपण म्हणाल्याप्रमाणे लग्न पाहावं करून पुस्तकानंतर माझ्याशी वाद घालायला, माझ्याकडे मतभेद सांगायला येणाऱ्यांपैकी जास्तीत जास्त पुरुष होते.

मुळातल्या 150 विषयांच्या यादीपैकी 20 विषय निवडून ते एका वर्षात

24 रविवारांच्यात बसवण्याचा काही काळ प्रयत्न केला. 4 रविवार सणांसाठी सोडले. 'लग्न पाहावं करून' पुस्तकात वीसच विषय दिले आहेत ते त्यामुळे. हा अभ्यासक्रम बनवताना खूप प्रश्न पडले. 'एकमेकांना समजून घेऊन नीऽऽऽट संसार करावा', हे सांगणं सोपं आहे. पण त्या 'नीऽऽऽट' चा अर्थ समजावून सांगताना विषयांची यादी करावीच लागते आणि क्रम ठरवावा लागतो. त्यात मुद्दे, उपमुद्दे, विषयातून विषय यांची एवढी सरमिसळ असते की, विषय सुटे करायला धडपडच करावी लागते. या पुस्तकसंचातल्या प्रकरणांची विभागणी करतानाही खूप कसरत करावी लागलेली आहे आणि खरं म्हणजे अजूनही त्याबद्दल पूर्ण समाधान झालेलं नाही.

आई आणि वडील हे दोन पालक असले तरी त्यांना आपण 'पालक' हे एक 'व्यक्तिमत्त्व' समजूया आणि मुलं एक, दोन, चार कितीही असली तरी त्यांना आपण 'मुलं' असं दुसरं 'व्यक्तिमत्त्व' समजूया. या दोन व्यक्तिमत्त्वांच्यात असायला हवा तो संवाद नाही, ही खरी मुख्य अडचण आहे. खऱ्या संवादासाठी तीन गोष्टी लागतात.

1) निःस्वार्थी प्रेम
2) दुसऱ्याचं ऐकण्याची कला. त्यात एकाग्रतेचं कसब आणि वेळ असणं आलंच.
3) व्यक्त करण्याची कला. व्यक्त करताना, बोलताना, खरं, स्पष्ट, गोड, थोडक्यात आणि वेळेवर ते सांगता आलं पाहिजे.

या तीन गोष्टींखेरीज पालक-मुलं संवादात बऱ्याच भानगडी आहेत, पण त्याविषयी पुढे स्वतंत्र लेखात सविस्तर बोलू.

गेल्या 18 वर्षांत मला आणि शोभाला जाणवलेला आणखी एक गंभीर प्रश्न सांगतो. मुलं घरात मराठी बोलतात, मित्रमंडळींच्यात आणि शाळेमधे मराठी आणि इंग्लिशचं मिश्रण वापरतात. कॉलेजमधेही जास्त इंग्लिश, त्यात मराठी-हिंदीचं मिश्रण अशा भाषा वापरतात. वाचन कमी असतं. या सगळ्यांचा परिणाम म्हणजे या पिढीचं कुठच्याच भाषेवर प्रभुत्व नसतं. मधे एका मराठी-भाषिक मोठ्या विवाहित मुलानी काही मराठी शब्दांचा अर्थ काय विचारलं, तेव्हा मला खूप आश्चर्य वाटलं. त्यात मी आणि शोभा लहानपणी संस्कृत शिकलेले, शिवाय गेली अनेक वर्षं पुणेकर. असं वाटतं की, त्यांची आणि आपली भाषा मराठीच पण निराळी मराठी आहे. ई-मेल चॅट करताना इंग्लिश स्पेलिंग करून मराठी

शब्द लिहितो त्याला आम्ही 'मरइंग' भाषा म्हणतो तसं काहीतरी वाटतं.

साधारण दहा वर्षं मी दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी मुंबईच्या जीवनसाथमधे जायचो. सगळी पद्धत तीच. पण मुंबईच्या अभ्यास मंडळातली उपस्थिती हळूहळू कमी होत चालली होती. ज्याअर्थी पुणे जीवनसाथ चांगलं चाललं होतं त्याअर्थी मूळ पद्धतीत काही चूक नसावी. मुंबईचा प्राण म्हणजे 'लोकल ट्रेन्स'. त्यांचा 'मेगा ब्लॉक' या कारणानी सुरुवातीला कमी लोकं यायला लागली. मी पुण्याहून एवढा खर्च करून, दगदग मान्य करून मुंबईला जातो ते योग्य आहे का नाही याविषयी शंका यायला लागली. जेव्हा आता मुंबई जीवनसाथ बंद करणार असं जाहीर केलं तेव्हा एकदम 'नको नको' म्हणत दुप्पट माणसं हजर झाली. पण शेवटी त्यांतल्या काही निवडक लोकांनी आणि मी मिळून मुंबई जीवनसाथ बंद असा निर्णय पक्का केला. त्यांतले काही अविवाहित आणि विवाहित अजूनही पुण्यात येऊन मला भेटतात, ग्रुप काउन्सेलिंगच्या मीटिंगला किंवा व्यक्तिगत समुपदेशनासाठी एवढ्या लांबून मुद्दामून पुण्याला येतात.

मार्ग शोधताना आढळलेल्या काही महत्त्वाच्या गोष्टी थोडक्यात सांगतो.

1) प्रत्येक माणसाला मनाला आणि शरीराला कायम स्वस्थ वाटणं महत्त्वाचं आहे. लग्न करायचं ठरवून का अविवाहित राहून त्याला महत्त्व नाही. मुलांना जन्म द्यायचा, किती मुलांना द्यायचा का मुलं नकोत म्हणायचं यालाही महत्त्व नाही.
2) आयुष्याचा दर्जा म्हणजेच वैवाहिक आयुष्याचा दर्जा. तो दर्जा चांगला हवा.
3) नुसतं सहन करत आयुष्य काढू नये. इलाज करावा.
4) विरोधी विचारांची हाताळणी हीच माणसाची खरी परीक्षा असते.
5) लग्न ठरलं की सगळं सुखच सुख असं धरून साखरपुडा साजरा करतात.
6) पुढे लग्नसमारंभ साजरा करतात.
7) प्रत्यक्षात नवरा-बायकोच्या डोक्यात काय विचार आणि भावना भरल्या आहेत यावर स्वस्थ आयुष्य अवलंबून असतं.
8) नवरा-बायको दोघांना एकमेकांबद्दल लैंगिक आकर्षण वाटणं महत्त्वाचं आहे.
9) त्याचबरोबर एकमेकांच्या सहवासाचं आकर्षण वाटायला हवं.
10) माझ्या मते मानवधर्माचं आधुनिक स्वरूप कळणं म्हणजे तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र या विषयांचा अभ्यास.

जीवनसाथ संस्था याबद्दल काय करते?

लग्न म्हणजे समारंभ, केळवणं, जेवणावळी, उंची कपडे, दागिने, देणीघेणी, मानपान, आहेर, वरात, रुखवत, मधुचंद्र अशीच समजूत असते. पण ह्या सोहळ्यापेक्षाही त्या जोडप्याचं सहजीवन, वैवाहिक आयुष्य सुखासमाधानाचं व्हावं हे महत्त्वाचं. अक्षता पडल्या आणि मंगलाष्टकं म्हणून मंगळसूत्र घातलं की ते होतं का? छे! त्यासाठी अनेक प्रकारची तयारी लागते.

1) स्वतःला समजून घेणं.
2) दुसऱ्याला समजून घेणं.
3) तडजोडीचा अर्थ कळणं.
4) पैशांबद्दलची विचारसरणी समतोल असणं.
5) 'करिअर'चा विचार स्पष्ट असणं.
6) खरं बोलण्या-वागण्याची सवय जडणं.
7) स्त्री-पुरुष समानता कळणं.
8) मिळवती बायको याचा अर्थ समजणं.
9) एकत्र-विभक्त कुटुंब पद्धतींचा विचार
10) स्वावलंबनाचं महत्त्व कळणं.
11) लैंगिक शिक्षणाचं महत्त्व कळणं.
12) ईश्वर, धर्म, जात पुनर्जन्म, सणसमारंभ, रुढी, पत्रिका, शुभ-अशुभ यांचा खरा विचार करणं.
13) छंद, कला यांचं महत्त्व समजणं.
14) वैवाहिक जीवनातले आनंद कळणं.
15) आयुष्यातल्या गंभीर गोष्टींचा विचार
16) विचारांची अंमलबजावणी करण्याची तंत्रं शिकणं

या सगळ्याची वैचारिक तयारी जीवनसाथमधल्या कार्यशाळांमधून, गटचर्चांमधून होते. हा पाया एका बाजूनी पक्का होत असताना त्या त्या वेळच्या वैयक्तिक प्रश्नांसाठी जीवनसाथमधे वैयक्तिक मार्गदर्शन मिळतं.

जीवनसाथ विवाह-अभ्यास मंडळ सुरू होऊन 18 वर्षं होऊन देखील अनेकांना मी विवाहासंबंधी काहीतरी करतो एवढंच आठवत असतं. वर्तमानपत्रातून

जाहिराती वाचल्यामुळे माहिती असतं ते वधू-वर सूचक मंडळ, मग ते बोलताना अडतात. विवाह एवढं म्हणून थांबतात. अजून मला लोकांच्या डोक्यात 'विवाह-अभ्यास' हा विचार भरणं जमलेलं नाहीय्. हे अपयशच म्हणायचं कारण दुसऱ्याच्या मनात विशिष्ट विचार निर्माण करणं हे तर मानसशास्त्रासमोरचं सर्वांत मोठं चॅलेंज आहे.

सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट. जीवनसाथ ही वधूवर सूचक संस्था नाही. या अभ्यास मंडळामागची मूळ कल्पना अशी आहे की, लोकसंख्या कितीही असली तरी व्यक्तिमत्त्वाचे प्रकार मोजकेच आहेत. ते खरोखर ओळखता येतात आणि मानसशास्त्राचा जड, कठीण अभ्यास न करता थोड्या प्रयत्नानी सामान्य माणसाला समजू शकतात. तो व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार म्हणजे साध्या भाषेत स्वभाव मुळापासून बदलता येत नाही. नातेसंबंधातली हीच तर खुबी सर्वात कठीण आहे. एका माणसानी दुसऱ्याला बदलण्याचा प्रयत्न करणं म्हणजेच नातेसंघर्षाला सुरुवात. ते नातं नवरा-बायको, पालक-मुलं, भावंडं, मित्र-सहकारी कुठचंही असो. जेव्हा माणूस स्वतः बदलायचं ठरवतो तेव्हा मात्र तो बदलतो. इतरांनी बदलावं अशी आपली खूप इच्छा असते पण ते घडवून कसं आणायचं हा तर सबंध जगापुढचा प्रश्न आहे. असा प्रश्न सोडवणाऱ्यांना मोटिव्हेशन कन्सल्टंट म्हणतात. त्यातलं मुख्य मर्म असं की, मूळ स्वभाव बदलता येत नाही पण ज्या संदर्भावर माणसाचे विचार आणि भावना बेतलेले असतात ते संदर्भ बदलता येतात. नवीन विचारांच्या, नव्या माणसांच्या सान्निध्यानी नवीन संदर्भ वाढतात, जुन्यांपैकी काही गळून पडतात. त्यामुळे शेवटी आचरणात बदल होतो.

कित्येकांची डोकी रिसर्च मेथडॉलॉजीनी पूर्ण भरलेली असतात. मी गेल्या 18 वर्षांत फिलॉसॉफी, सायकॉलॉजी आणि पूर्वी शिकलेल्या मॅनेजमेंट सायन्स यांचा थिअरी आणि प्रॅक्टिस दोन्ही अंगांनी अनियमित पद्धतीनी अभ्यास केलेला आहे. माझी विचारसरणी रिसर्च मेथडॉलॉजीच्या प्रकारची नक्की नाही. रिसर्च मला आवडतो आणि जमतो. पण त्याच्या स्टॅटिस्टिकल ॲनॅलिसिसशी माझं कधीच जमलं नाही.

सांगण्याचा मुद्दा असा की, आपण कुठचंही मत, निष्कर्ष, कल्पना मांडली की या प्रकारची माणसं वाक्य पुरं व्हायच्या आत हे 'कोणी म्हटलं, कुठच्या पुस्तकात, कितव्या पानावर, किती साली म्हटलं', असे प्रश्न काढायला लागतात. खरं म्हणजे ते मला आठवत पण नाही आणि ते शोधायला मला वेळ

नाही, त्यात रस नाही. त्यामुळे कोणी म्हटलं चं उत्तर 'हे काय, आत्ता मी म्हटलं', असंच आहे.

मॅरेज काउन्सेलिंगच्या क्षेत्रात काम करणारे खूप जण माझ्या ओळखीचे आहेत. काही मोजके लोक प्रामाणिक असल्यामुळे मोकळेपणानी सांगतात की, काउन्सेलरला आठवड्याचे सहा दिवस रोज पूर्ण वेळ काम करायला लागण्याचे दिवस अजून फार दूर आहेत. काउन्सेलरकडे पुरेसे लोक पुन्हा पुन्हा पुरेसा काळ यायला हवेत तसे येत नाहीत. थोडक्यात हा धंदा म्हणून चालत नाही. याउलट सायकायाट्रिस्टला भरपूर काम असतं. काउन्सेलर्स बरकतीची आशा करत, आपल्याकडे रांगा लागलेल्या असल्याची वर्णनं रंगवत दिवस काढत असतात. संस्थांशी स्वतःला जोडून घेतात, ओळखीच्यांना 'माझ्याकडे पेशंटस् पाठवा' म्हणून तऱ्हेतऱ्हेनी सुचवतात.

सारांशात, आपल्या समाजाला मानसिक अस्वस्थतेबद्दल खूप मदतीची गरज आहे, पण अस्वस्थतेमुळे ते मदत घ्यायला तयार नाहीत. यातून जीवनसाथसारख्या चळवळीत मार्ग शोधावा लागणार आहे.



2

ग्रुप काउन्सेलिंग

1) या लेखामागची मूळ कल्पना

अभ्यास-मंडळ हे एक प्रकारचं ग्रुप काउन्सेलिंग आहे. इथे कोणी 'पेशंट' नसतो. विचार स्वतः करायचा असतो, मार्ग स्वतः शोधायचा असतो. मार्गदर्शक म्हणून मी आणि माझ्यासारखे कार्यकर्ते असतात. ते विवाहित असतात, अनुभवी असतात, मोकळं बोलणारे, दुसऱ्याचा प्रश्न समजणारे आणि त्याविषयी कळकळ असणारे असतात. आपल्यासारखा प्रश्न असणारे बरेच असतात हे कळल्यानीही नेहमी बरं वाटतं. मॅरिटल काउन्सेलर्स, सायकायट्रिस्टस् या लोकांचा तोच चरितार्थाचा व्यवसाय असतो. त्यांना काही काळ वाटत राहतं, की आमच्यासारखे 'नॉन-डॉक्टर' ग्रुप काउन्सेलर्स म्हणजे त्यांच्याशी स्पर्धा होते; पण प्रत्यक्षात त्यांचं-आमचं कामच निराळं आहे. त्यांच्यापैकी काहींचा सल्ला तर मी अनेक वेळा घेतो. त्यांची आणि आमची मैत्री होते आणि मग त्यांना कळतं की, आमची काहीच कॉंपिटिशन नाही. उलट विवाह अभ्यास-मंडळातल्या एखाद्-दुसऱ्या 'खास' प्रश्नधारी व्यक्तीला आम्ही त्यांच्याकडे पेशंट म्हणून पाठवतो. तेही त्यांच्या पेशंटस्‌ना आमच्या ग्रुपमधे मुद्दामून यायला सांगतात.

सेल्फ हेल्प म्हणजेच स्वमदत ही कल्पना मुळात अब्राहम लो या अमेरिकन ॲक्टिव्हिस्टची आहे. जगप्रसिद्ध अल्कोहोलिक ॲनानिमस या प्रसिद्ध संस्थेचा जनक म्हणजे अब्राहम लो. त्याखेरीज महाराष्ट्रात काम करणारी 'सा' ही संस्था पण या पद्धतीनी खूप काम करते. त्यांचं सगळं काम स्किझोफ्रेनिया या विषयातलं आहे. सांगण्याचा उद्देश असा की, अल्कोहोलिझम आणि स्किझोफ्रेनिया

या दोन विषयांत तरी वैयक्तिक समुपदेशनापेक्षा मदतगट खूप ताकदीनी काम करू शकतो हे सिद्ध झालेलं आहे. मी अब्राहम लोच्या कामाविषयी वाचल्यावर स्फूर्ती घेऊन जेव्हा आपल्याला जमेल तेव्हा विवाह या विषयाबद्दल अशा प्रकारचं काम करायचं असा पूर्वीच निर्णय घेतला होता. माझ्या स्वतःच्या व्यवसायातल्या अडचणींमुळे त्यानंतर बरीच वर्षं मी प्रत्यक्ष काम काही करू शकलो नाही. माझा ग्रुप काउन्सेलिंगवर का एवढा विश्वास आहे आणि त्यावर माझा एवढा भर आहे हे तुम्हाला सांगायचं होतं. त्यात एकच 'छोटीशी' अडचण आहे, त्यात फार पैसे नाहीत. वैयक्तिक समुपदेशनाला जसे एका तासाला एवढे रुपये टाका असं लोक हक्कानी म्हणतात आणि देणारेही देतात तसं यात होत नाही.

ग्रुप काउन्सेलिंगची फी एक तर फार कमी किंवा अभ्यास-मंडळाच्या वर्गणीइतकी क्षुल्लक असते. शिवाय ग्रुप काउन्सेलिंगमधे विचार ऐकत ऐकत माणूस हळूहळू बोलता होतो. बोलता बोलता स्वतःचा प्रश्न इतरांचा समजून त्याविषयी खरं, स्पष्ट बोलायला लागतो. त्यानंतर त्याला नकळत केव्हातरी त्याचा प्रश्न सोपा झालाय किंवा सुटलाय असं लक्षात येतं. मग तो इतरांचे प्रश्न सोडवण्याच्या भूमिकेत जातो. मोकळेपणा वाढत जाऊन तो कधीकधी कार्यकर्ताही बनतो. अल्कोहोलिक्ससाठी किंवा ड्रग ॲडिक्टससाठी ग्रुप थेरपी बऱ्याच प्रमाणात वापरतात. विवाह अभ्यासासाठी त्याचा वापर मात्र जीवनसाथ अभ्यास-मंडळातच प्रथम करून बघितला आणि तो फार छान जमला.

इथे आणखी एक गोष्ट घडते की, तरुण मुलं-मुली समोरासमोर मोकळेपणानी पण गंभीरपणी बोलतात (एरवी तरुण म्हणजे उथळपणी काहीतरी 'स्मार्ट' वाटणारं बोलणार असं चित्र दिसतं), एकमेकांना प्रश्न विचारतात, त्यातून त्यांच्या कल्पना स्पष्ट होत जातात. 'माझं तेच खरं' असं वाटणं कमी होतं. नकार द्यायचा असला तर तो कसा द्यायचा याचीही पद्धत अभ्यास-मंडळात आम्ही घोटून घेतो. हो म्हणणं सोपं असतं; पण नकार द्यायला निर्भीडपणा लागतो आणि दुसऱ्याला न दुखावता नकार द्यायला कौशल्य लागतं.

विवाह-अभ्यासमंडळातल्या अभ्यासक्रमापैकी पुढच्या कार्यक्रमाचा विषय ग्रुपनी निवडण्याची पद्धत असते. 'नकार देण्याची पद्धत' याचा मधून मधून नंबर लागतो. या विषयाच्या व्यवस्थित गटचर्चा पद्धतीनी कार्यशाळा असतात, त्यात अगदी लहानपणी मूल नाही म्हणायला शिकतं तिथपासून चर्चा होते. मग त्यात बरेच मुद्दे येतात. दुसऱ्याला 'नाही' म्हणताना स्वतःचा अहंकार सुखावतो त्याचा

आनंद आणि दुसऱ्याची निराशा जाणवल्यामुळे स्वतःला झालेलं दुःख, या दोन्ही भावना प्रत्येकात असतातच. त्याचा आनंद जास्त होतो ती एक प्रकारची मनोवृत्ती, दुःख होतं ती दुसरी मनोवृत्ती असते. काहींना याचा समतोल साधता येतो ते कसब असतं. त्या कसबाचा अनुभव, त्याचं व्यवस्थापन कौशल्य याचा कार्यशाळेत अभ्यास चालतो. विवाहासाठीचं स्थळ, तिथे नकार कसा द्यावा याचे प्रकार, त्याचे परिणाम, यांची चर्चा चालते. समोरच्याच्या मनःस्थितीचा विचार करून, त्याचा आदर करून नकार कसा द्यावा, याचं प्रत्यक्ष संभाषण कार्यशाळेत आम्ही घटवूनच घेतो. त्याचं नाट्यीकरण, निरनिराळे प्रसंग, प्रश्नोत्तरं असं चालतं.

एक अगदी मूलभूत गोष्ट सांगतो. शब्दशः काहीही म्हणजे अगदी काहीही कोणीही करत असलं तरी त्याचा हेतू दोन शब्दांत वर्णन करता येतो– 'समाधान मिळवण्यासाठी'. इतरांच्या दृष्टीनी ते कृत्य चांगलं, वाईट, ग्रेट, कसंही असो. तो माणूस ती गोष्ट स्वतः समाधान मिळवण्यासाठीच करत असतो. लहानपणीचा स्वतःचा खेळ, अभ्यास, धांगडधिंगाही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतो आणि तरुणपणीचे वात्रट चाळे, प्रेमप्रकरणं, चांगल्या शिक्षणासाठी केलेली धडपड, करिअरसाठी केलेले प्रयत्नही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतात.

आईवडलांवर असलेलं प्रेम, आदर, भांडणंही त्यासाठीच आणि अधिक पुढच्या वयातला लग्नाबाबतचाही निर्णयही स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. लग्न न करण्याचा निर्णय असो, अमुक एका व्यक्तीशी लग्न करण्याची कृती असो, शेवटी हेतू तोच. समाधान. स्वतःच्या मनाविरुद्ध आईवडलांचं मन सांभाळण्याचा निर्णयही शेवटी आईवडलांचं मन सांभाळण्यामुळे स्वतःला मिळणाऱ्या समाधानासाठीच असतो. समाजासाठी निरपेक्षपणी काहीतरी करू हाही निर्णय स्वतःच्या समाधानासाठी असतो. इतरांचा फायदा हे त्याचं बाय प्रॉडक्ट असतं. अभ्यास मंडळात या अगदी मुळातल्या मुळाचा मुद्दाही वादविवादानी रंगतो. हा मुद्दा समजायला कठीण असला तरी शेवटी बराच विचार केल्यावर समजतो आणि बहुतेकांना पटतोही.

आपण आपल्या कार्यशाळेमधे असं ठरवलंय् की, मला ज्या शब्दात जो विचार जसा सुचेल तसा मी मांडत जाईन. तुम्हाला काही आणखी चांगल्या शब्दांत तीच गोष्ट सुचली तर त्याही पद्धतीनी मांडू. आणखीन कोणाला काही कल्पना सुचली तर तीही मांडायची आहे कारण कार्यशाळेचं मर्म साध्या इंग्लिशमधे 'नो बार ऑन थिंकिंग अँड स्पीकिंग' हे आहे. जराही अतिशयोक्ती

न करता माझी खात्री झालेला एक विचार तुमच्यासमोर मांडतो. कुठच्या वाक्यानी, कुठच्या घटनेनी, कुठच्या दृष्यानी कोणाच्या डोक्यात काय शिरेल याला काही म्हणजे काहीही नियम नाही. आपला उद्देश योग्य ते चांगले विचार इथे जमलेल्यांच्या डोक्यात निर्माण करण्याचा असल्यामुळे आपण यातली कुठचीच गोष्ट बाद समजत नाही. लिहिणं, बोलणं, चित्र, अनुभव या सगळ्यांचा वापर आपण करायला तयार आहोत. आणखी कुणाला काही सुचलं आणि ते आपल्याला शक्य असलं तर त्यालाही आपला नकार नाही.

विवाह अभ्यास मंडळ हे बुफे डिनरसारखं आहे. तुम्ही इथं आला आहात याचा अर्थ तुम्ही थाळी हातात घेतली पण यापुढे कुठचा पदार्थ किती घ्यायचा हे पूर्णपणी तुमच्यावर सोडलेलं आहे.

शरीरामधलं विष (पित्त) बाहेर टाकण्यासाठी रेचक, तसं मनातली कटुता बाहेर टाकण्यासाठी रडणं किंवा बोलणं आणि त्यासाठी ग्रुप फार उपयोगी आहे. आपल्याला मन मोकळं करायचं असतं. तक्रार, अन्याय, अडचणी सांगायच्या असतात, योग्य मित्र-मैत्रीण मिळणं हा एक मार्ग. दुसरा मार्ग म्हणजे ग्रुप.

वैद्यकीय भाषेत सांगायचं तर, विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजेच ग्रुप काउन्सेलिंग ही प्रिव्हेंटिव्ह प्रॅक्टिस आहे. याला अगदी लस टोचणं म्हटलं तरी चालेल. सध्याच्या समाजातल्या सत्त्याण्णव टक्के लोकांची विवाहानंतरची जी अवस्था आहे त्यात ताप कमी यावा, त्रास कमी व्हावा यासाठीची ही लस आहे. याचा अर्थ स्पष्टच आहे. वैद्यकीय क्षेत्रात जशी प्रिव्हेंटिव्ह प्रॅक्टिस फार कमी आणि क्युरेटिव्ह प्रॅक्टिस प्रचंड जोरात असते तशीच याची अवस्था होणार. हे मान्य करूनच कामावरची निष्ठा कायम ठेवायला पाहिजे.

ग्रुप काउन्सेलिंग हा प्रकार मला पूर्ण कळलेला आणि पटलेला असला तरी त्याचं महत्त्व थोडं सविस्तर सांगतो. प्रत्येकाचे स्वतःचे खाजगी प्रश्न असतात. लोक कबूल करत नाहीत कारण, 'मला काही प्रश्न नाहीत, मला रात्री शांत झोप लागते', असं बोलण्याचा प्रघात आहे. पण ते खरं नसतं याचं वाईट वाटतं आणि त्या बिचाऱ्याला जोडीदाराच्या, मुलांच्या, आईवडलांच्या, नातेवाईक आणि समाजाच्या दबावामुळे हे सगळं खोटं वागत आयुष्य काढावं लागतं. हे जे न सांगण्याचं ओझं आहे ना, ते ओझं कमी करणं अभ्यास मंडळामुळे शक्य होतं. न सांगता आल्यामुळे किंवा सांगण्याजोगं माणूस न सापडल्यामुळे निर्माण झालेलं ओझं दुसऱ्याला सांगितल्यामुळे कमी होतं. दुसऱ्याचा ताण ऐकून

घेतल्यामुळे आपलं ओझं वाढत नाही, पण दुसऱ्याचं कमी होतं हीच तर अशा ग्रुपची खुबी आहे. माझ्याशी बोलून त्यांना बरं वाटतं. ग्रुपमधले काही जवळचे मित्र बनतात. 'घुमे' आडनावाचे लोक बोलायला लागतात. मी या सगळ्यांचाच मित्र असतो. मला जीवनसाथमधे अनिलदादा म्हणतात, मला हे आवडतं.

सध्याच्या विवाहित जोडप्यांची परिस्थिती इतकी चिंताजनक आहे की त्यांच्या पुढच्या पिढीचं आयुष्य किती ताणांचं असेल याची कल्पनाच करायला नको असं वाटतं. ती पुढची पिढी म्हणजे कोणी परकी लोकं आहेत का? खुद्द माझा मुलगा, मुलगी, जावई, सून, भाचे, पुतणे, मित्रमंडळींची मुलं म्हणजेच ही पुढची पिढी नाही का? त्यांनी वागणुकीचं कसब जास्त शिकणं याखेरीज काही मार्ग नाही. स्वतःचा खरा विचार मांडता येण्याची कला अगदी कमी लोकांना अवगत असते. खरं, स्पष्ट, थोडक्यात आणि गोड शब्दात मुद्दा मांडणं हे खरं कसब आहे आणि तो वेळेवर मांडणं ही फार क्वचित घडणारी गोष्ट आहे. याची तयारी करून घेता आली तर कुठल्याही प्रसंगाला तोंड देण्याची ताकद माणसात येते. ती तयारी करून घेणं यासाठी जीवनसाथ आहे.

जीवनसाथमधे आम्ही समुपदेशन करतो. त्यासाठीही अनेक मार्ग आहेत. दर महिन्याची मीटिंग हा 'मिक्स्ड ग्रुप काउन्सेलिंग'चा प्रकार आहे. त्यातल्या एखाद्या छोट्या गटाला विशिष्ट प्रश्नांची उत्तरं शोधायची असतात. त्यांच्यासाठी निवडक गटाचं समुपदेशन चालतं. उदाहरणार्थ, कुणाला जोडीदार कसा निवडावा हा प्रश्न तातडीचा वाटतो. लग्न ठरलेल्यांचा निराळा गट, लग्नानंतर पहिल्या वर्षातल्यांचा गट, कुणाला घटस्फोट कसा हाताळावा हा प्रश्न समोर असतो तर कुणाला मुलांचं संगोपन कसं करावं यासाठी पालक शिक्षण हवं असतं. ज्येष्ठांचा स्वतंत्र गट, असे अनेक गट त्या त्या गरजेप्रमाणे एकत्र येतात.

याशिवाय व्यक्तिगत समुपदेशनाची गरज तर असतेच कारण काही लोकांना गटासमोर बोलायला आवडत नाही. आपला खाजगी प्रश्न इतरांसमोर बोलणं त्यांना पटत नाही, जमत नाही. प्रत्यक्षात असं आहे की, स्वतःचा प्रश्न प्रथम स्वतःशी कबूल करणं, मग कुठच्यातरी एका माणसाशी बोलायला सुरुवात करणं हे महत्त्वाचं आहे. तशी व्यक्ती नसेल तर कागदावर लिहिणं, टेपरेकॉर्डरवर बोलणं, निर्मनुष्य जागी एकट्यानी मोठ्यांदा बोलणं, जनावरांशी बोलणं यांपैकी कुठल्यातरी गोष्टीचा उपयोग होतोच.

मानसशास्त्राच्या अभ्यासात गेल्या 50-75 वर्षांत यावर बरेच प्रयोग झाले

आहेत. त्यातला मूळ मुद्दा एकच, नुसतं सहन करत आयुष्य काढायचं नाही. उपाय शोधत राह्यचं. स्वतःमधे तेवढी बुद्धिमत्ता, चिकाटी, सातत्य असेल तर 'मिक्स्ड सपोर्ट ग्रुप' पुरतो. तसं नसेल तर निवडक गट समुपदेशनाची गरज भासते आणि या कशाची तयारी नसेल तर व्यक्तिगत समुपदेशन लागतं. तेही नाही जमलं तर पुस्तकं आहेत, पण त्यात फार कष्ट आहेत. 100-200 पानं वाचली की आपल्याला उपयोगी, डोक्यात प्रकाश पाडणारं एखादं वाक्य सापडतं.

भाषण ऐकणं, लिहिलेलं वाचणं आणि कार्यशाळेत भाग घेणं यातला फरक जरा स्पष्ट करतो. भाषण डोक्यात शिरतं किंवा शिरत नाही, पण क्वचितच डोक्यात जाऊन टिकतं. वाचनात एक मोठा फायदा असतो. वाचण्याचा वेग आपल्या हातात असतो. एखादा मजकुरातला भाग पुन्हा वाचावासा वाटला तर तसं करता येतं. त्यामुळे वाचलेला मजकूर डोक्यात शिरण्याची आणि टिकण्याची शक्यता जास्त असते. माझ्या मते कार्यशाळेमधे ते आणखी जास्त प्रमाणात होतं, कारण स्वतःला विचार करून काहीतरी बोलायचं असतं. विचारांच्यात बदल घडवून आणण्यासाठी माझ्या मते कार्यशाळा हा एकच खरा मार्ग आहे.

या मंडळात अविवाहित, विवाहित, घटस्फोटित, पालक, ज्येष्ठ मंडळी येतात. दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी सगळे भेटतात. अनेक विषयांवर विचार-चर्चा-देवघेव होते. भाषणाचं स्वरूप नसतं. प्रत्येकानी मनापासून बोलायचं असतं. कधी विशेष काम करणाऱ्यांच्या मुलाखती असतात तर कधी विशेष कामांना भेट देण्याची सहल असते.

आपण सगळेच आयुष्यभर आपल्या संपर्कात येणाऱ्या माणसांचा विचार करतो, चरितार्थाचा, पैशांचा विचार करतो आणि आत्मसन्मानाचा विचार करतो. कुणाला माणसाचं महत्त्व जास्त तर कुणाला पैशाचं. कुणी म्हणतं स्वाभिमान-आत्मसन्मान जास्त महत्त्वाचा! यावर आपली व्यक्तिमत्त्वं कशी आहेत ते ठरतं. स्वभावाच्या या पैलूंविषयी, त्याच्या कारणांविषयी सविस्तर चर्चा होतात. एकाच्या अनुभवातून दुसऱ्याला शिकता येतं.

मानसिक धक्का जेव्हा एखाद्याला बसतो तेव्हा कोणी रडतं, कोणी गप्प बसतं, कोणी पलंगावर आडवं पडतं. त्या मनःस्थितीत जेव्हा माणूस 'लीव्ह मी अलोन' म्हणतो तेव्हा त्याचं कारण त्याला मनातून कळलेलं असतं की, आपला प्रश्न आपल्याला स्वतःलाच सोडवावा लागणार आहे. कुठल्याही सज्ञान माणसाला

या मूलभूत सत्याची मनातून कल्पना असते.

विवाह अभ्यास मंडळात मी हे नेहमी सांगायचा प्रयत्न करतो की, माणसांचे प्रकार असतात आणि जो तो त्याच्या स्वतःच्या प्रकाराप्रमाणेच वागणार. त्या प्रकारात बदल करणं शक्य नसतं. तो व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार समजून घेणं एवढंच करण्याजोगं असतं.

आणखीन एक खूप चांगली गोष्ट ग्रुप काउन्सेलिंगमधे घडते. ती म्हणजे मिश्र गट एकत्र जमतो. त्यात अविवाहित असतात, विवाहित असतात, किशोर, कुमार वयाच्या मुलांचे पालक असतात, ज्येष्ठ लोक असतात. ते सगळे एकमेकांना अप्रत्यक्षपणी बरीच मदत करतात. आपण अनेक वेळेला म्हणालेलो आहोत, की ज्याकडून काही शिकण्याजोगं नाही असा माणूसच नसतो. त्यामुळे अशा मिश्र गटात जमलेले कमी-जास्त शिकलेले, निरनिराळ्या आर्थिक वर्गांतले सगळे लोक विवाहाविषयी जे बोलतात, ते शिकण्याजोगंच असतं. त्याखेरीज खरोखर कामात, नोकरीत, व्यवसायात ते एकमेकांना मदत करतात कारण ते इथे मित्र झालेले असतात.

एक पथ्य मी नेहमी पाळतो. सल्ला मागितल्याशिवाय कधी देऊ नये हे मला पटलेलं आहे. त्याचप्रमाणे मी काय करतो याबद्दल बोलणं निघतं त्या वेळेला मी विवाह समुपदेशक आहे हे सांगतो, पण स्वतःकडे जास्तीतजास्त लोकांनी समुपदेशनासाठी यावं म्हणून अजिबात धडपड करत नाही. चार-चौघांच्यात चाललेल्या सहज गप्पांच्यात मी विवाह-अभ्यास बोलत नाही. लोक सहज भेटीत स्वतःच्या काही वैवाहिक अडचणी सांगायचा प्रयत्न करतात. समुपदेशन करवून घ्यायला बसल्यासारखे बोलायला लागतात अशांना एवढंच मी सांगतो की, अशा प्रश्नांना उत्तरं असतात.



2) ज्ञान मिळवण्याच्या पायऱ्या, प्रकार आणि मर्यादा

माझ्या आवडीच्या आणि अभ्यासाच्या तीनही विषयांत म्हणजे तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र यांमधे ज्ञान मिळवण्याच्या 3 पायऱ्या सांगितल्या आहेत.

1) कुठल्याही गोष्टीची माहिती होणं. त्याची अडचण कॉम्प्युटरच्या या काळात अजिबात नाही. इंटरनेटवर हजारो वेबसाइटस्, हजारो पुस्तकं आणि टीव्हीवर शेकडो चॅनेल्स यांत माहितीचा महापूर आहे.
2) त्या माहितीपैकी आपल्याला आवडेल ती माहिती निवडणं ही त्या मानानी जरा अडचणीची गोष्ट आहे. आवडते विषय निवडून त्यांबद्दल आपल्या स्वतःच्या विचार भावनेच्या प्रकाराप्रमाणे प्रक्रिया झाल्याशिवाय त्याला ज्ञान म्हणताच येत नाही. या महत्त्वाच्या अटीमुळे माझं ज्ञान आणि दुसऱ्या कुठच्याही व्यक्तीचं ज्ञान अगदी सारखं असूच शकत नाही. मला मिळालेली माहिती आणि त्यावर मी केलेली प्रक्रिया म्हणजे माझं ज्ञान. दुसऱ्याला मिळालेली माहिती आणि त्यावर दुसऱ्यानी केलेली प्रक्रिया म्हणजे दुसऱ्याचं ज्ञान.
3) या माझ्या ज्ञानाप्रमाणे मी घेतलेला अनुभव म्हणजे त्या विषयातली माझी समज किंवा दृष्टी. दुसऱ्यानी त्याच्या ज्ञानाप्रमाणे घेतलेला त्याचा व्यक्तिगत अनुभव म्हणजे त्याची समज आणि त्याची दृष्टी.

अशा तऱ्हेनी माझी दृष्टी आणि इतरांच्या दृष्टीबद्दलची माझी कल्पना या दोन्हींच्या वापरानी माझा असलेला सारासार विचार म्हणजेच इंग्रजीत विझडम किंवा शहाणपणा.

जेव्हा एक माणूस विचार किंवा भावना व्यक्त करतो तेव्हा तसाच विचार करणारे पण व्यक्त न करणारे त्याच्या मागे शंभर लोक असतात. साहजिकच माझा शहाणपणा आणि दुसऱ्याचा शहाणपणा यात फरक असणारच. असे आपसाप शंभर लोक असणार. मी आणि दुसरा म्हणजेच नवरा आणि बायको देखील, हे कळलं की, अनेक मतभेद, विसंवाद, वाद, भांडणं याचं कारणच समजायला लागून त्याची तीव्रता कमी होते, हा या थिअरीचा उपयोग.

कुठल्याही गोष्टीच्या पचनाला वेळ लागतो; तसाच एखादा नवा विचार पटायला वेळ लागतो. बाकीचे फोर्सेस इतके असतात की, स्वच्छ निर्लेप विचार करणं अवघड असतं. एके काळी लग्न ही सामाजिक घटना होती. मग ती कौटुंबिक महत्त्वाची बनली. पाश्चात्त्य विचाराच्या पगड्यामुळे ती आता वैयक्तिक बनलीय्. पण त्या निर्णयात मुलं, मित्रमैत्रिणी, पालक आणि जीवनसाथचे कार्यकर्ते, सर्वांचा विचार, सहभाग असेल तर एक सुवर्णमध्य सापडेल. असं पटत गेलं की, मुलामुलींच्या मैत्रीला, भेटीगाठींना अभ्यास मंडळांना पालकांचा विरोध कमी होत जाईल. हळूहळू होतोच आहे.

विवाह अभ्यास मंडळाचा प्रमुख अभ्यासक म्हणून मला हे सांगायलाच पाहिजे की, एक गोष्ट समाजाला कळण्यासाठी कमीतकमी 100 प्रकारे ती सांगावी लागते. आत्ता सांगणारा मी आहे, माझ्या साथीला तुम्ही जमलेले सगळे लोक आहात आणि आपल्या प्रत्येकाला आपल्या घरच्या लोकांना काहीतरी सांगायचं आहे. अगदी एकाच घरात रोज बरोबर राहणाऱ्या लोकांनाही काहीतरी सांगण्यासाठी एक गोष्ट 100 प्रकारे हा नियम लागू आहे. प्रत्यक्षात घरोघरी जे चालू आहे त्याचं वर्णन एक गोष्ट त्याच प्रकारे 100 वेळा असं आहे तीच तर चूक सुधारायला आपण इथे बसलो आहोत. आपल्याला 100 वेळा ऐवजी 100 प्रकार शिकून घेऊन वापरायचे आहेत.

आपण सगळ्यांनी आपली शाळा, त्यातले विषय आठवून बघूया. हा विचार आपल्या सगळ्यांच्या डोक्यात अनेकदा आलेला असेल की पाठ्यपुस्तकात जर सगळं छापलेलं असलं तर तीच गोष्ट तेच पाठ्यपुस्तक हातात घेऊन शिक्षकांनी वर्गात शिकवायला कशाला पाहिजे? त्याचं उत्तर मगाशी आपण बोललो त्याच्यात आहे. 100 निरनिराळ्या प्रकारांनी समजावून देण्यासाठी शिक्षक असतात, बरोबरीची मित्रमंडळी असतात, आणि ही गोष्ट फक्त शाळेपुरती नाही, सबंध आयुष्याला लागू आहे.

जीवनसाथच्या मिश्रगटाच्या दर महिन्याच्या बैठकीच्या मर्यादा मला पूर्ण माहीत आहेत. एवढ्या विषयांच्यातले निवडलेले 12 विषय फक्त एका वर्षात अभ्यासाला समोर येणार. बाकीच्या विषयांचं काय हा प्रश्न मनात शिल्लकच राहतो. तरीदेखील मला वाटतं की, 12 महिन्यात 12 कार्यक्रमांतून 12 महत्त्वाच्या गोष्टी जरी एखादा माणूस शिकला तरी पुरेसं आहे. स्पष्ट विचारांच्या वाटेवर त्याचा प्रवास सुरू होईल. त्यामुळे माझी याबद्दल काहीच तक्रार नाही.



3) विचार आणि भावना साठवण्याची क्षमता

सर्वसाधारण मानवाच्या डोक्यात किंवा शास्त्रीय भाषेत मेंदूत किती विचार आणि भावना यांचा संग्रह होऊ शकतो याबद्दल भरपूर संशोधन झालं आहे. याबद्दलची क्षमता कमी-जास्त असते हे तर उघडच आहे. अगदी नवरा-बायकोसुद्धा कमी-जास्त क्षमतेचे असणारच. या कार्यशाळेला जमलेले आपण सगळे लोक हे साधारण मध्यम क्षमतेचे आहोत, असं मानून आपण काम करतो आहोत. आपल्यामधे यापेक्षा जास्त क्षमतेचा म्हणजे हुशार असा कोणीही नाही आणि अगदी कमी क्षमतेचा म्हणजे ढ असाही कोणी नाही. पण आपण सगळे काही बाबतींत हुशार आणि काही बाबतींत ढ हा सगळा जो घोटाळा आहे, त्याचा पण भरपूर शास्त्रीय अभ्यास झालेला आहे. मी स्वतः त्यातला शास्त्रज्ञ नाही, पण हा हुशारपणा आणि ढपणा निरनिराळ्या ८० ते 100 गोष्टींबद्दलचा असू शकतो. ज्या दोन गोष्टी जास्तीत जास्त प्रमाणात आपण सगळ्यांनी ऐकलेल्या आहेत, त्या म्हणजे बुद्ध्यांक म्हणजेच आय.क्यू. आणि भावनांक म्हणजे इ.क्यू.

संशोधनातली एक गोष्ट पक्की आहे. प्रत्येक माणसाच्या मेंदूत मावणाऱ्या विचार आणि भावनांची संख्या पक्की आहे. म्हणजे समजा, माझी क्षमता 1000 आहे आणि तुमच्यापैकी कोणाची 1100 किंवा 1500 आहे हे ठरवणारा तो तज्ज्ञ माणूस मी नाही. आता पुढचा खरा वादाचा मुद्दा तिथेच आहे. ज्या समाजात आपण काम करतो आहोत त्यातल्या सरासरी स्त्री-पुरुषांचं डोकं कशाबद्दलच्या विचारांनी आणि भावनांनी भरलेलं आहे? मी हा प्रश्न मुद्दाम तुम्हाला विचारतो आहे आणि त्याचं आत्ता पाच-दहा मिनिटांत आपल्या परीनी उत्तर शोधण्याचा आपण प्रयत्न करू.

आत्तापर्यंतच्या अनेक कार्यशाळांच्यात गोंधळ होऊ नये म्हणून आम्ही प्रत्येकाला एक कागद आणि पेन देतो आणि मनात जे काही विचार असतील, त्याचं प्रतिनिधित्व करणारा एखादा शब्द किंवा जास्तीत जास्त तीन शब्द असे एका पानावर लिहायला सांगतो. साधारणपणी पंचवीस लोकांच्या गटात ज्या निरनिराळ्या गोष्टींचे उल्लेख होतात, त्याचा तुम्हाला साधारण अंदाज देतो. सोळा-सतरा वर्षांपूर्वी वाचन, कविता, मुलं, शाळा असे विषय थोड्या प्रमाणात

का होईना असायचे. पण गेल्या काही वर्षांच्यात जो बदल झालेला आहे, त्यात मुख्य विषय आता पैसे, पार्टी, नोकरी, परदेश, सासर असे काही काही असतात. वाचन हा विषय अशाप्रकारच्या चाचणीत गेल्या पाच वर्षांत एकदाही मी वाचला नाही.

या सगळ्या उद्योगासाठी एक चक्क शास्त्रीय चाचणीची पद्धत असते. तिला 'रोरशाक इंक ब्लॉट टेस्ट' असं म्हणतात. यावरून ८५ टक्के अचूकतेनी त्या व्यक्तीच्या डोक्यात मुख्यतः काय चालू असतं, कुठच्या काळज्या आहेत अशा गोष्टी कळतात. त्यापुढे सायकायाट्रिस्ट त्या चाचणीप्रमाणे उपचारांची दिशा ठरवू शकतो.

आपल्या विवाह अभ्यासापुरतं बोलायचं तर पैसे आणि पारंपरिक संस्कारांचं महत्त्व या दोन गोष्टींनीच सगळ्यांचं डोकं भरलेलं असतं. खरा उपयोगाचा आधुनिक विचार डोक्यात शिरायला जागा शिल्लक नाही आणि डोक्याची क्षमताही शिल्लकच नाहीय्.



विवाह अभ्यासापुरतं बोलायचं तर पैसे आणि पारंपरिक संस्कारांचं महत्त्व या दोन गोष्टींनीच सगळ्यांचं डोकं भरलेलं असतं. खरा उपयोगाचा आधुनिक विचार डोक्यात शिरायला जागा शिल्लक नाही आणि डोक्याची क्षमताही शिल्लकच नाहीय्.

4) काउन्सेलिंगचे इतर प्रकार– त्यांच्या मर्यादा

काउन्सेलिंगचे 3 मुख्य प्रकार असतात 1) मिश्रगट चर्चा - त्यात सर्व वयाचे कितीही लोक हजर असतात. एका मोठ्या अभ्यासक्रमातल्या 60 विषयांपैकी कुठचा तरी विषय आधी निवडलेला असतो. कधी कधी बाहेरचे वक्ते असतात. साधारण 3 तास चर्चा चालते. अर्थातच ती सगळ्यांनी भाग घेण्याची मोकळी चर्चा असते. कधीही म्हणजे कधीही भाषण नसतं. ग्रुपमधे बोलतं व्हायला जरा वेळ लागतो ही गोष्ट तर खरीच. काहींना कमी वेळ लागतो, काहींना जरा जास्त. पण ग्रुपसमोर बोलायला लागलं की जे आपण बोललो तसं करण्याचं बंधन नकळत वाढायला लागतं. माणसात चक्क बदल होतो.

अशा स्वतःवरच्या स्वतः घातलेल्या बंधन किंवा आश्वासक प्रगतीसाठीच परंपरेमधे शपथ नावाचा प्रकार होता. 'अग्नीला साक्षी मानून' अशा गोष्टींना फार महत्त्व होतं. शपथ ही गोष्ट आता भ्रामक आहे हे न्यायालयातल्या गीता किंवा बायबलवर हात ठेवून घेतलेल्या शपथांनी सिद्ध केलंय. पण ग्रुपमधे तुम्ही स्वतःहून काहीतरी म्हणता त्याचा परिणाम खूप होतो. पूर्वीच्या मानसशास्त्रीय दबावतंत्रांना विसरून अर्थपूर्ण प्रगतीकडे स्वतःला न्यायला ग्रुप खूप उपयोगी ठरतो.

अशा मिश्रगटात हजर असणाऱ्यांच्यात खूप प्रकारचे नोकरदार, व्यावसायिक, दुकानदार, कलाकार, कॉम्प्युटर क्षेत्रातले लोक येतात. डॉक्टर्स, सायकायाट्रिस्टस्, वकील, क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट, पोलीस, टॅक्स कन्सल्टंट्स्, शाळा शिक्षक, गायक अशा बऱ्याच प्रकारचे लोक मधूनमधून येतात. काही खूप नियमितपणेही येतात.

मी लहानपणापासून शेकडो भाषणं ऐकली आहेत. पण प्रामाणिकपणी सांगायचं तर, त्यांतलं माझ्या डोक्यात फार काही शिरलं नाही आणि मुख्य म्हणजे शिरलं ते टिकलं नाही. जीवनसाथच्या कामाला सुरुवात केल्यापासून म्हणजे गेल्या 18 वर्षांपासून मी जाहीरपणी भाषणांच्या विरुद्ध भूमिका पक्की केली. आत्तापर्यंत विवाह-अभ्यास या विषयावर मी साधारण 500 च्या वर कार्यशाळा घेतल्या. भाषणं, उद्घाटनं, बक्षीससमारंभ यांना मात्र स्पष्ट नकार देत आलो. कोणाच्या डोक्यात काही प्रकाश पडायचा असला तर तो फक्त

कार्यशाळेनी पडेल असा माझा विश्वास आहे. दीपप्रज्वलनाच्या कार्यक्रमांनी कोणाच्याही डोक्यात प्रकाश पडल्याचं मला माहिती नाही.

काही नवराबायकोंच्यात मतभेदाचा मुद्दा वेंधळेपणा हा असतो. अशांसाठी एक उपयोगी गोष्ट सांगून ठेवतो. 'ह्याला किंवा हिला डोकंच कमी', असं सर्रास म्हणतात ते खरं नाही. त्या व्यक्तीची बुद्धिमत्ता चांगली असते. एकाग्रचित्त होऊन एखादी कृती करण्याची त्यांची क्षमता नसते. अशा अभावाची तीव्रता कमी-जास्त असते. थोडा प्रश्न असला तर तो काउन्सेलिंगनी तो सुटू शकतो. प्रश्न जास्त गंभीर असला तर मानसोपचारतज्ज्ञानी त्यासाठी औषधं द्यावी लागतात.

तुम्हाला वाटेल की, मी नुसते प्रश्नच सांगतोय. उत्तरं कुठेयत्? याचं उत्तर असं आहे की, प्रत्येकाचा प्रश्न निराळा, त्याचे तपशील निराळे. उत्तर ज्यानी त्यानीच शोधायचं आहे. अभ्यास केला की प्रश्न समजतो आणि प्रश्न समजला की उत्तर फार दूर नसतं. 'प्रश्न नेमका समजला की उत्तर फार दूर नसतं'. हे वाक्य मोठ्या अक्षरात घराघरांत लावून ठेवण्याजोगं आहे.

अनेक लोकांकडून मी असं बोलणं ऐकलं आहे की, काउन्सेलरकडे जाणं म्हणजे याला वेड लागलेलं असलं पाहिजे. प्रत्यक्षात शरीराचे आजार, मनाचे आजार आणि शरीर आणि मन असे मिश्र आजार हे तीनही प्रकार पारंपरिक वैद्यकशास्त्रानी, होमिओपथीनी आणि ॲलोपथिक मॉडर्न मेडिसिननी मान्यच केलेले आहेत. त्यातल्या मनाचे आजार यावर इलाज करण्याच्या दोन पद्धती आहेत असा समज आहे. एक पद्धत म्हणजे सायकॉलॉजिकल काउन्सेलिंग (मानसशास्त्रीय समुपदेशन) आणि दुसरी सायकाट्रिक ट्रीटमेंट (मानसोपचार). या दोन्हींमधे फरक फक्त तीव्रतेचा आहे. बहुतेक माणसांच्या वागणुकीवर जरा भारदस्त वाटणाऱ्या, शांतपणी, मुद्देसूद बोलणाऱ्या कुठच्याही माणसाचा परिणाम होतो. त्यानी समुपदेशनाचं शिस्तशीर शिक्षण घेतलेलं नसलं तरीही. पूर्वीच्या एकत्र कुटुंबपद्धतीमधे घरातल्या वडिलधाऱ्यांकडे हीच तर भूमिका असायची. गेल्या अंदाजे वीस वर्षांत समुपदेशनाचं कमी-अधिक शिक्षण घेतलेली लोकं बऱ्याच मोठ्या संख्येनी तयार झाली. ती जवळजवळ सगळी समुपदेशनाकडे चरितार्थाचा मार्ग म्हणून बघायला लागली.

आता याबद्दल मला काय वाटतं ते सांगतो. तीव्रतेचे मगाशी जे दोन प्रकार सांगितले, त्याऐवजी मला तीन प्रकार दिसतात. बहुतेक लोकांचा प्रकार अगदी कमी तीव्रतेचा म्हणजे मानसिक अस्वस्थता, चिंता, काळजी, निर्णय घेण्यात

अडचण अशा प्रकारचा असतो. निर्णय घेण्याची जी अडचण असते त्यावर मी शिकलेल्या व्यवस्थापनशास्त्रामधे फार उत्तम पद्धतीनी उपाय सांगितलेला आहे. त्या पद्धतीचं नाव क्रिटिकल ॲनॅलिसिस आणि मी त्याचा भरपूर प्रमाणात वापर करतो. अशी अवस्था म्हणजे विचारांच्या अस्पष्टतेचा आजार असं मला वाटतं. अशा लोकांना ग्रुप काउन्सेलिंग अगदी पुरेसं असतं. त्यांच्या अस्वस्थतेसंदर्भातले विषय मुद्दामहून निवडून ते गटचर्चेत टाकले की जेवढी माहिती, उपाय त्यातून जमा होतील तेवढे बहुतेकांना पुरतात.

तीव्रतेचा पुढचा टप्पा आता वर्णन करतो. अशा लोकांची अस्वस्थता जास्त तीव्र, काही प्रमाणात शरीरावरसुद्धा परिणाम करणारी अशी असली तर त्यांना वैयक्तिक समुपदेशनाची गरज असते. त्यातली काही लक्षणं सांगतो. रोजच्या कामात लक्ष न लागणं, मधेच सारखी आपल्याच काळजीमधे तंद्री लागणं आणि रात्री धड झोप न लागणं. असं काही असेल तर जरी डॉक्टरकडे जायची गरज नसली तरी त्याला शरीरावरचा परिणामच म्हणायला पाहिजे. अशा तऱ्हेनी परिस्थिती इतपत गंभीर असली तर, किंवा इतर काही गोष्टींमुळे समुपदेशनासाठी असलेले दिवस कमी असले तर वैयक्तिक समुपदेशनाला पर्याय नसतो. या पद्धतीनीही उपयोग होत नाही असं वाटलं तर वेळ न घालवता जरुरीप्रमाणे मी त्या लोकांना 'जीवनसाथ'शी जोडलेले सायकायाट्रिस्ट, वकील किंवा होमिओपॅथिक डॉक्टर गाठून देतो.

तिसऱ्या भागाबद्दल म्हणजे मनाच्या गंभीर आजाराबद्दल मी काही सांगत नाही कारण त्याचा माझा अभ्यास नाही. मुख्य मुद्दा पुन्हा एकदा सांगतो की, मानसिक अस्वस्थतेचे सर्वसाधारणपणी जे दोन प्रकार मानलेले आहेत, त्याऐवजी 'जीवनसाथ'मधे आपण ते तीन प्रकार मानतो. त्यातला पहिला प्रकार म्हणजे ग्रुप काउन्सेलिंग पुरेसं असणारी अस्वस्थता. माझ्या अंदाजानी ८० ते ८५ टक्के लोकांसाठी ते एकदम पुरेसं आणि योग्य आहे.

अशा ग्रुप काउन्सेलिंगला लोकांनी अगदी सहज जावं असं मला वाटतं. एरवीच्या रिसेप्शनिस्ट, अपॉईंटमेंट, 50 मिनिटांचं काउन्सेलिंग सेशन, या सगळ्या प्रकारात पद्धतीचाच हिसका त्या मुळात अस्वस्थ असलेल्या माणसाला जास्त त्रास देतो. त्या कारणामुळे सुद्धा मला असं वाटतं की, ग्रुप काउन्सेलिंगची पद्धत सहज, सोपी, अनौपचारिक आणि स्वस्त असल्यामुळे लोकांसाठी खूप उपयोगी आहे.

आणखी एका प्रकारचं समुपदेशनदेखील असतं. ते म्हणजे कुटुंब समुपदेशन. या प्रकारात अनेक कुटुंबांना एकत्र आणून एकाच वेळी त्या कुटुंबांचं समुपदेशन करतात. बरेचदा अनेक कुटुंबांच्या समस्या एकसारख्या असतात. अशा वेळी या प्रकारचं समुपदेशन उपयुक्त ठरतं. त्याशिवाय, अनेक कुटुंबं एकत्र आल्यामुळे प्रत्येक कुटुंबाला इतर कुटुंबांचं निरीक्षण करण्याची, त्यांना समजून घेण्याची आणि त्यांचं अनुकरण करण्याची संधी मिळते. या प्रकारच्या समुपदेशनातून समाजाविषयीची समज वाढवणं आणि सामाजिक विरोध कमी करण्याचा प्रयत्न केला जातो. समाज जेवढा समजेल तेवढा तो माणूस स्वस्थ होतो. अशा काउन्सेलिंगचं प्रमाण मात्र अगदी कमी असतं.



5) ग्रुपमधे केव्हा दाखल व्हावं?

विचारात बदल झाला की आचरणातही बदल होतो, पण त्याचा वेग फार कमी असतो. जीवनसाथमधे एखादा मुलगा-मुलगी नियमितपणी आली असं गृहीत धरू. बाराच्या बारा महिने कार्यशाळेला हजर राहिली. प्रत्येक प्रश्नाची सगळी अंगं कळण्यासाठी अशी सलग 5 वर्षं ती मुलगा किंवा मुलगी येत राहिली की विचारात प्रगल्भता येईल. म्हणजे असं सगळं आदर्श पद्धतीनी घडत गेलं की 5 वर्षं लागणार असं सरळ गणित आहे. ती पाच वर्षं कुठच्या वयातली ह्या प्रश्नाचं उत्तर शोधायचा प्रयत्न करू.

बारावीची परीक्षा अठराव्या वर्षी झालेली असते असं सरासरी मानू. म्हणजे 18 ते 23 या वयात जीवनसाथचा 5 वर्षांचा कोर्स करावा असं धरू. थोडी 1-2 वर्षं माया समजू आणि 20 ते 25 हे वय मान्य करू. असं सगळं गृहित धरलं की 25 व्या वर्षी लग्न करण्याइतकी प्रगल्भता येईल असं धरता येईल.

जीवनसाथमधे जे जे लोक भेटतात त्या सगळ्यांना आमची एकच विनंती असते. अविवाहित राहा, विवाह करा, मुलं होऊ द्यात, न होऊ द्यात, स्वतंत्र किंवा एकत्र कुटुंबात राहा, काहीही करा पण नुसते एकमेकांना सहन करत आयुष्य काढू नका. उपाय शोधत राहा. माझी मदत घ्या, गटचर्चा करा, अध्यात्माच्या मार्गानी, विचाराच्या मार्गानी कसेही जा, पण नुसते सोसू नका.

आपल्या आसपासची सगळी माणसं आपल्याशी सहमत असली तर कधीच प्रश्न नसतो. विरोधी विचाराला कसं हाताळायचं याच्या शिक्षणासाठी गटात जा. तब्येतीला काही होत नसतानापेक्षा बरं नसताना आपण कसं वागतो ही खरी परीक्षा असते. गटचर्चांमधे निरनिराळ्या प्रश्नांकडे बघण्याचा अनेकांचा दृष्टिकोन लक्षात येतो. अशी जाणीव होते की, नवराबायकोचेही दृष्टिकोन निराळे असतात, असणार. कुटुंबातल्या सगळ्यांचं असंच होणार, मुलांचंही होणार.

लग्न ठरलं की सगळं सुखच सुख अशी कल्पना असते. त्यापायी लोक साखरपुडे साजरे करतात, मोठेमोठे लग्नसमारंभ करतात. प्रत्यक्षात लग्न करणाऱ्या दोन व्यक्तींच्या स्वभावाच्या प्रकारावर सुख अवलंबून असतं हे गटचर्चेत कळायला लागतं.

लोकांनी कुठच्याही मार्गानी प्रश्न सोडवावेत, मार्गालाच फार महत्त्व देऊ नये असं मलाही वाटतं. वैयक्तिक समुपदेशनाला लोक तयार होत नाहीत म्हणून त्यांनी ग्रुप काउन्सेलिंगसाठी जावं असं म्हणता येईल. ग्रुप काउन्सेलिंगमधे ग्रुपसमोर बोलावंसं वाटत नाही म्हणून अशांनी व्यक्तिगत समुपदेशनाला जावं असंही म्हणता येईल. प्रत्यक्षात लोक यातलं काहीच करत नाहीत. नुसता त्रास सोसत बसतात.



सगळ्यांना आमची एकच विनंती असते. अविवाहित राहा, विवाह करा, मुलं होऊ द्यात, न होऊ द्यात, स्वतंत्र किंवा एकत्र कुटुंबात राहा, काहीही करा पण नुसते एकमेकांना सहन करत आयुष्य काढू नका. उपाय शोधत राहा. माझी मदत घ्या, गटचर्चा करा, अध्यात्माच्या मार्गानी, विचाराच्या मार्गानी कसेही जा, पण नुसते सोसू नका.

6) ग्रुपमधले चर्चेचे विषय

ग्रुप काउन्सेलिंगमधे आत्तापर्यंत सर्वांत जास्त वेळेला ज्या दोन विषयांची गेल्या 18 वर्षांत चर्चा झालेली आहे, ते दोन विषय म्हणजे फक्त छोटेसे दोन दोन शब्द आहेत. पहिला म्हणजे 'लग्न कशासाठी?' यावरची चर्चा तीन-चार तास उलटून गेले तरी संपत नाही आणि दुसरा विषय 'मूल कशासाठी?'

भारतीय परंपरेमधे नवऱ्याला देव मानायचं असं शिकवलेलं आहे पण नवऱ्याला देव मानायचं तर नवऱ्याची वागणूक देवाप्रमाणे हवी, त्याचं काय? हाही एक विषय 'जीवनसाथ'च्या अनेक विषयांत बऱ्याचवेळेला लोकांनी निवडलेला आहे.

दुसरा काय म्हणतोय ते नीट समजून घेण्याची आपली तयारी पाहिजे, समजा, समोरच्याचा मुद्दा बरोबर वाटला तर तो मान्य करायची तयारी पाहिजे. एवढ्या दोन गोष्टी समजलेल्या असल्या की कुठचाही विषय समोर येवो, आपल्याला अडचण नाही. त्या विषयाबद्दल आपल्याला काहीच माहिती नसली तर तसं म्हणण्याची तयारी पाहिजे. संपूर्ण वैवाहिक जीवनात येणारे प्रश्न लक्षात घेतले की, त्या विषयातल्या उपविषयांची यादी फार मोठी असते. आयुष्यात जो प्रश्न येऊ शकतो तो विषय. आपल्या आयुष्यात तो प्रश्न नाही आला तरी जवळच्या नात्यातल्या कोणासमोरही तो येऊ शकतो त्यामुळे तो अभ्यास करण्याजोगा प्रश्न असतोच. जीवनसाथमधल्या प्रश्नांबद्दलचा स्वतः केलेला अभ्यास म्हणजे शेवटी व्यक्तिमत्त्व विकासाचाच कार्यक्रम ठरतो.

आणिक एक गंमत सांगतो, घरातल्या लोकांनी एकमेकांना शहाणपणा शिकवायचा प्रयत्न केला तर चालत नाही, पण बाहेरच्यांनी सांगितलं तर चालतं. अगदी नवराबायकोचंही असंच असतं. अशासाठी अभ्यास मंडळातल्या चर्चेचा उपयोग केला तर ते फार उपयोगी ठरतं.

याचं मुख्य कारण असं की, कोणीही म्हणजे कोणीही पूर्णपणी दुसऱ्याच्या मनाप्रमाणे वागूच शकत नाही हे वैश्विक सत्य. वर वर 'हो हो' म्हटलेलं असलं तरी स्वतःला पूर्ण पटेल तेव्हाच माणसाच्या हातून कृत्य घडतं. निदान हे सत्य नवराबायकोला कळतं.

ह्या सगळ्या अभ्यासासाठी मार्गदर्शक म्हणून अनेक वर्षांच्या मेहनतीनंतर तयार केलेली प्रश्नावली आहे. अधिक विचार झाला की मग स्वतःची खास प्रश्नावली यातून तयार होतेच, कारण स्वतःचे विशेष मुद्दे प्रत्येकाकडे असतातच. 30 ते 45 वयात आपण कसे वागू, ही यशस्वी विवाहाची खरी कसोटी असते. नवीन विवाहाची झिंग केव्हाच संपलेली असते. मुलं झालेली असतात. अडचणींचा अनुभव आलेला असतो.

ग्रुप्सबद्दल थोडं इतर उदाहरणांविषयी बोलूया. पुरुषांचेही गट असतात. क्लब्ज असतात, खेळानंतर खाण्याचे अड्डे असतात. पत्त्यांचे गट, दारूचे अड्डे, सामाजिक कार्यासाठी एकत्र जमणारे, कितीतरी प्रकारचे. स्त्रियांबद्दल त्यात आचरट, पाचकळ विनोद चालतात. पण आपल्या बायकोशी आपलं सध्यापेक्षा जास्त चांगलं जुळावं, म्हणून त्याविषयी एकमेकांचा सल्ला घेणारे फार कमी असतात. स्वतःच्या संसारातली अडचण म्हणजे खाजगी गोष्ट दुसऱ्या एका व्यक्तीसमोर मांडण्यातला कमीपणा, संकोच, नाराजी मी समजू शकतो. अभ्यासमंडळाच्या ग्रुपमधे हा विषय मांडायला कमी संकोच होतो कारण त्याला 'कोणा दुसऱ्याचा किस्सा' असं स्वरूप देता येतं. मी म्हणतो, यापैकी काहीही करा, पण बोला. सगळ्या संसारांत काही काही कंगोरे असतातच. जास्त वयाचे गट असले तर त्यांना आता यापुढे काही उपयोग नाही, अशी भावना असते, तेही खरं नाही. तुमच्या लग्नाला अनेक वर्षं झाली असली तरी तुमच्या लग्नाच्या वयाच्या मुलांशी नीट वागणं जरूर आहे ना! तुमच्या चुकीच्या वागण्यानी त्यांच्यावर वाईट परिणाम होतील म्हणून याचा अभ्यास करा पाहिजे तर!

याचीही टिंगल होते सुरुवातीला. पण एकेका बाबतीतला स्वतःचा खरा विचार शोधणं, तो मित्रांच्या विचारांशी घासून तपासणं आणि दुसऱ्याला सांगण्याइतका तो विचार स्पष्ट होणं हा फार उपयोगी एक्सरसाइज असतो. दुसऱ्यानी काय करावं ते आपण ठरवायचं नसतं हे कळायला लागतं. आपल्याला काय वाटतं ते जरूर सांगायचं. बाप म्हणून, स्वतःचे विचार म्हणून, अगदी प्रांजळपणी ते प्रकट करायचे. पण आपल्या मुलावर, मुलीवर ते विचार लादायचे नसतात हे कळायला लागतं. आपली बायको अनेक वर्षांच्या आपल्या लादण्याच्या पुरुषी सवयींमुळे आपले विचार लादून घेत असेल, पण मुलं कसं ऐकतील? या सर्व प्रकरणात सुरुवातीला त्रास होईल खरा, पण बायकोशी, मुलांशी जर मैत्री होऊ शकली तर त्यातला आनंद खरं सांगतो, अवर्णनीय आहे. या

बाबतीतलं खरं विधान असं पाहिजे. 'तू काय म्हणतोस, (मुलाला) किंवा म्हणतेस (बायको किंवा मुलीला) ते मला या या कारणानी अजिबात पटलेलं नाही पण माझा असा आग्रह आहे की तू तुझ्या मर्जीप्रमाणेच केलं पाहिजेस.' हे एवढं जमलं तर इतक्या स्पष्ट आणि न्याय्य विचाराचा तुमच्या नोकरीधंद्यातसुद्धा फायदा होईल बघा.

खास करून वयस्कर मित्रांना एक गोष्ट सांगतो. अभ्यास मंडळामुळे त्यात येणाऱ्या तरुण मुलामुलींचा फायदा होईलच, काही लग्न झालेली तरुण, मध्यमवयीन जोडपी अडचणी घेऊन येतील, त्यांचे प्रश्न सोडवता सोडवता तुमचे स्वतःचे प्रश्न सुटतील. गंमत बघा अभ्यास मंडळातली. त्या जोडप्यांनी अशा अभ्यास-चर्चा-ग्रुप डिस्कशन्स पद्धतीनी मंडळात भाग घेतला की त्यांचे प्रश्न केव्हा सुटतायत् हे त्यांना कळणारही नाही इतक्या अलगद त्यांच्यात बदल होईल. तुमचं कार्यकर्त्यांचंही तसंच. यालाच ग्रुप काउन्सेलिंग म्हणतात. याचा उपयोग सावकाश पण खात्रीशीर होतो.

ग्रुप काउन्सेलिंग सेशन्समधे विवाहितांना काही महत्त्वाच्या गोष्टी कळतात. जे आपल्या हातात नाही ते खड्यासारखं बाजूला काढा आणि जे करण्याजोगं आहे त्याभोवती आपली संपूर्ण शक्ती एकवटून ती गोष्ट प्राप्त करा. त्यासाठी जो प्रसंग अपमानकारक वाटतो तो माणसांनी टाळायला शिकलं पाहिजे.

काही लोकांचा गमतीशीर स्वभाव असतो, तो आपण ओळखू शकलो तर खूप फायदा असतो. अशा लोकांना घाईचं काम सांगायचं असलं की सुरुवातीलाच घाई नाही असं सांगायचं. बहुतेक वेळा अशी लोकं ते काम तडकाफडकी करून टाकतात. समजा, हा अंदाज चुकला तर मग घाईचं कारण सांगायचं. नव्वदटक्के वेळेला असं घडतच नाही.

रक्ताचं नसलेलं, तरी आयुष्यात अत्यंत महत्त्वाचं नातं असतं ते पती-पत्नीचं. हे नातं कसं असावं असं विचारलं, तर प्रत्येक जोडपं त्याबद्दलच्या आपल्या आदर्शवादी कल्पना सांगू लागेल. परस्परांबद्दल प्रेम असावं, विश्वास असावा, परस्परावलंबित्व असलं तरी दोघांनाही स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व असावं, नातं मैत्रीपूर्ण असावं, दोघांनीही आपापल्या कार्यक्षेत्रात फुलावं, वृद्धिंगत व्हावं तेही एकमेकांच्या सहकार्यानी, एकमेकांच्या कामाबद्दल आदर आणि आस्था असावी, संसार आणि मुलांच्या संगोपनाबद्दल एकमत असावं, जीवनातले आनंदाचे क्षण जोडीदाराबरोबर उपभोगण्याची वृत्ती असावी, संकटाच्या वेळी परस्परांना समजून

घेत एकमेकांच्या पाठीशी खंबीरपणी उभं राहावं, एकत्रित छंद जोपासावेत आणि प्रपंच साधताना सामाजिक जाणिवांचं भान ठेवून सामाजिक कार्यही करावं. अशा काही सूचना संसाराबद्दल येऊ शकतील. पण या सगळ्या कल्पना कोणत्याही पती-पत्नीला आदर्शवादी वाटतील आणि अशा प्रकारे बरेच गुण एकत्र सापडू शकणारं जोडपं केवळ कथा-कादंबरीत किंवा कल्पनाविलासातच सापडू शकेल, असं कोणीही म्हणेल. पण ग्रुपच्या मदतीनी यातल्या काही गोष्टी नक्की साध्य होतील.

ग्रुपमधे निर्णय स्वतःच घ्यावा असा संदेश सतत मांडला जातो. एक चिरंतन सत्य सांगतो, एक माणूस दुसऱ्याला बदलू शकत नाही. दुसरा स्वतः ठरवतो तेव्हाच बदल होतो.

अशा निरनिराळ्या विषयांना सुरुवात झाली, की आणखी प्रश्न निर्माण होतात, पण नवरा-बायको दोघांनी मिळून अभ्यासाच्या सहाय्यानी ते सोडवण्यात जास्त आनंद आहे, हे कळायला लागतं. आपोआप सगळं 'शुभ-मंगल' होत नाही, त्यासाठी दोघांना मेहनत आहे हे कळतं.

या चर्चांमधे अभ्यास आहे, पण 'होमवर्क' नाही. अभ्यासक्रम आहे, पण वह्या नाहीत. या चर्चांमुळे सुचलेलं, मीच स्वतः लिहिलेलं 'लग्न पहावं करून' हे छोटंसं पुस्तक आहे, त्याच्यामधे प्रश्न आहेत पण मार्क नाहीत.

या विषयाचा आणि विवाहाचा संबंध मला दिसतो तो असा. प्रत्येकाच्या आयुष्यात चांगले आणि वाईट दोन्ही प्रकारचे प्रसंग रोज घडणार. विशेषतः नवराबायकोंनी अशा सगळ्या घटनांच्या सरासरीचा विचार केला तर अगदी स्पष्टपणी कळतं की, आनंदाचे प्रसंग दुःखाच्या प्रसंगांपेक्षा खूप जास्त असतात. ते ज्याला कळत नाही तो निराशेच्या अमलाखाली जातो. ही गोष्ट टाळायला मदत व्हावी म्हणून या कार्यशाळेत, पुस्तकसंचात 'आयुष्यातले आनंद' असा एक विषय दिलाय्. जीवनसाथच्या कार्यशाळांमधे मधूनमधून या विषयाची मागणी होते.

पाश्चात्त्य राहणीमानाच्या दिशेनी किंवा परंपरा, हिंदुत्व या दिशेनी वाट चालणाऱ्यांचं डोकं त्यासंबंधीच्या कल्पनांनी इतकं भरून गेलेलं असतं की सध्याच्या आयुष्यातले खरे प्रश्न काय आहेत नि उत्तरं काय आहेत यासंबंधी विचार करायला डोक्यात जागाच नसते. ही दोन्ही टोकं चुकीची आहेत. प्रत्यक्षात सध्याच्या आयुष्यातल्या खऱ्या प्रश्नांना नव्या पद्धतीनी नवीन उत्तरं शोधायला हवी आहेत असं ग्रुपला सांगायचा आमचा सतत प्रयत्न असतो.

सुरुवातीला ज्या प्रश्नाचा उल्लेख केला तो म्हणजे लग्न करणं योग्य का अविवाहित राहाणं? लग्नाशिवाय मुलामुलींनी एकत्र राहिलं तर काय हरकत आहे? असं ग्रुपनी एकत्र राहिलं तर? यालाच तर 'लिव्ह-इन रिलेशनशिप' म्हणतात. सध्या तरी माझा त्यावर पुरेसा अभ्यास नसल्यामुळे मी त्याबद्दल काही बोलत नाही.

माझा स्वतःचा कल थेट आधुनिकतेकडे आहे. पण पारंपरिक विचाराच्या लोकांची बाजू समजून घेण्याचा मी खूप प्रयत्न करतो. तशी ती समजून घेतल्याशिवाय आधुनिक मार्ग रास्त पद्धतीनी लोकांना पटवणं मला शक्य होणार नाही. विवाह-अभ्यास या चळवळीचा उद्देशच असा आहे की, आयुष्यातल्या सर्व घटनांबद्दलचे विचार स्पष्ट असावेत, ते व्यक्त करण्याचं धाडस असावं आणि मांडणी नीट करता यावी. त्या प्रगल्भतेचं शिक्षण हाच उद्देश आहे. या पुस्तकसंचात आधी जीवनसाथमधे ज्या विषयांवर चर्चा होते त्या 60 विषयांची यादी दिली आहे. तरीदेखील इथे तीच आधी दिलेली यादी पुन्हा देतो आहे.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळ
विषयांची यादी

1) विवाह अभ्यास मंडळ– कल्पनेची ओळख
2) गटातल्या प्रत्येकाची थोडक्यात ओळख
3) व्यक्तिमत्त्वाचे सहा प्रकार
4) व्यक्तिमत्त्वाचे सोळा प्रकार
5) प्रथमदर्शनी प्रेम, लग्नापूर्वीची प्रेमप्रकरणं
6) विमुक्त जीवन– अविवाहितांचं आयुष्य– अविवाहितांच्या मुलाखती
7) लग्न कशासाठी– लग्नाचं योग्य वय
8) खरं बोलणं– अठ्ठ्याण्णव टक्के
9) जोडीदाराची निवड– स्वतःचा अभ्यास
10) जोडीदाराची निवड– मुलांची बाजू आणि मुलींची बाजू
11) लैंगिक शिक्षण– विवाहापूर्वी
12) लैंगिक शिक्षण– विवाहानंतर
13) संवाद कला
14) माफी/आभार/शुभेच्छा/सांत्वन/भांडण
15) व्यक्तिमत्त्व विकास
16) छंद/कला यांचं महत्त्व
17) नकार देण्याची कला
18) नवराबायकोंमधली भांडणं– प्रकार-उपाय

19) कौटुंबिक विसंवाद
20) विवाह आणि कायदा
21) घटस्फोटितांचे– विधवा– विधुरांचे प्रश्न आणि उपाय
22) मी केलेल्या चुका
23) मी जोडीदाराकडून, विशिष्ट व्यक्तीकडून काय शिकलो?
24) व्यक्तिमत्त्वाचे दोन प्रकार– भावनिक गुणांक– ई. क्यू.
25) मूल कशासाठी?
26) पालक शिक्षण
27) आर्थिक व्यक्तिमत्त्व
28) शिक्षण आणि करिअर, बचत आणि विमा
29) प्रत्येकानी केलेलं स्वतःच्या कामाचं थोडक्यात वर्णन
30) परदेश
31) व्यवस्थापनशास्त्र, विवाह आणि रोजचं आयुष्य
32) स्वावलंबन आणि आत्मसन्मान
33) लोकशाहीची समज
34) अंतिम निर्णयाचे अधिकार
35) एकत्र/स्वतंत्र कुटुंब
36) स्त्री-पुरुष समानतेची गरज/समज
37) हुंडा– प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष
38) मिळवती बायको
39) आयुष्यातले आनंद
40) उत्सवी प्रवृत्ती– सण समारंभ
41) लग्नसमारंभ
42) विवाहाचा लेखी करार
43) ईश्वर, धर्म, जात, पुनर्जन्म, कर्मकांडं
44) ज्योतिष– पत्रिका, शुभाशुभ, रुढी-परंपरा
45) आधुनिक/पारंपरिक म्हणजे काय?
46) आधुनिक संस्कार म्हणजे काय?
47) साधेपणा/पर्यावरण शिक्षण
48) स्वतःची 'नाहीच'ची यादी
49) समाजकार्याच्या दिशा
50) तत्त्वज्ञान, विवाह आणि रोजचं आयुष्य
51) दुष्टाशी गाठ
52) ज्येष्ठ नागरिकांशी संवाद
53) नकारात्मक विचारांची शक्ती
54) म्हातारपणापासून मृत्यूपर्यंत
55) क्रिटिकल ॲनॅलिसिस काउन्सेलिंग
56) सेल्फ काउन्सेलिंग/निराशेचे क्षण/ रागाला आवर
57) विवाहितांच्या मुलाखती
58) अभ्यास मंडळ चालवण्याचं प्रशिक्षण
59) खेळ/विनोदी चुटके
60) मानसोपचार तज्ज्ञांच्या कक्षा



7) ग्रुपमधल्या प्रश्नावल्या

अशा प्रकारच्या विवाह-अभ्यास मंडळातल्या प्रश्नावलीचं स्वरूप जरा सांगतो. प्रथम प्राथमिक प्रश्नावली भरून तिची देवाण-घेवाण करावी. त्यानंतर सविस्तर प्रश्नावलीला हात घालावा. प्रश्नावलीतून शेवटी स्वतःला ओळखता आलं पाहिजे. त्यामुळे जोडीदार निवडणं सोपं होईल. लग्न झालेलं असलं तर आपल्या जोडीदाराबद्दल अधिक उपयोगी विचार करता येईल.

प्रश्नावलीत प्रत्येक प्रश्नाबद्दल आग्रह किती ते व्यक्त करावं. खूप, मध्यम किंवा आग्रह नाही असंही लिहावं.

महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे प्रश्नावलीची देवाण-घेवाण मध्यस्थामार्फत केली तरी मुलगा आणि मुलगी यांनीच करावी. आई-वडलांनी पुढाकार घेण्याची पारंपरिक पद्धत अनावश्यक आणि अयोग्य ठरण्याची शक्यता खूप असते. शेवटी आपला अभ्यास पुरा झाला असं वाटलं की, स्वतःची परीक्षा घेण्यासाठी आपली आणि कुटुंबाची सविस्तर माहिती एका पानावर लिहून बघावी. ते जमलं तर अभ्यास पुरा झाला असं समजावं.

दोन्ही व्यक्तिमत्त्वांचा मध्यस्थानी विचार करावा आणि व्यक्ती, काम, कुटुंब याची फाइल स्वतःकडे ठेवावी. मध्यस्थ म्हणजे न्यायाधीश नाही. तो 'मध्यस्थ' म्हणजे 'मध्य काढणारा' आहे हे त्यानी लक्षात ठेवावं. लग्न जुळवण्याचा स्वतःचा स्कोअर वाढवण्यासाठी काहीही करून जास्तीत जास्त मुला-मुलींनी लग्न जुळवावीत अशी इच्छा मध्यस्थानी करू नये. तसंच मध्यस्थानी खरी माहिती अतिशयोक्तीनी सांगू नये.

जरूर तेव्हा अभ्यास मंडळाला मध्यस्थाची भूमिका घेता येईल. असे प्रसंग क्वचितच येतात; पण अभ्यास मंडळाची त्याला तयारी पाहिजे. अगदी सुरुवातीच्या काळात जीवनसाथच्या ऑफिसमधे दोन्ही कुटुंबांनी भेटायचं असंही ठरायचं. तेव्हा जीवनसाथकडे जरूर तेवढी जागा होती आणि शिवाय अशा बैठकीची व्यवस्था करण्यासाठी एका बाईंची मी नेमणूक केलेली होती.



8) ग्रुप चालवण्याच्या पद्धतीबद्दल

ग्रुप काउन्सेलिंगच्या मार्गांनी चाललेल्या अभ्यास मंडळाची पद्धत अशी असते–

- विवाह त्याचबरोबर एरवीचं रोजचं आयुष्य हा अभ्यासाचा विषय आहे, हे मान्य असणारे लोक एकत्र जमतील.
- एकमेकांशी चांगलं जमणाऱ्या जोडप्यांची काही उदाहरणं बघता येतील.

जीवनसाथमधे आम्ही मधूनमधून बाहेरच्या पाहुण्यांना त्यांचा खास अभ्यासाचा विषय बोलायला बोलावतो. गंमत अशी की, त्या पाहुण्यांशी चर्चा, प्रश्नोत्तरं सगळं होतं, पण एरवीच्या जीवनसाथमधे काय चालतं हे त्यांना कधी कळतच नाही. ते एखादा लेख वाचतात, मग त्यांच्या ते लक्षात येतं. या प्रश्नाला मला अजून उत्तर सापडलेलं नाही. काहींना जीवनसाथविषयी माहिती नसते म्हणजे इतकी नसते की आम्ही अचंबित होतो. एकदा एकानी प्रेम या विषयावरच्या गाण्यांची कॅसेट आम्हाला उपयोगी पडेल सांगून दिली. प्रत्यक्षात गेल्या 60 वर्षांत मी स्वतः प्रेमाविषयी अगणित गाणी ऐकलेली आहेत, अशा गाण्यांमुळे कोणाला प्रेम ही कल्पना समजल्याचं मला माहिती नाही.

- काही फसलेल्या लग्नांची उदाहरणं बघता येतील.
- काही अविवाहितांशी बोलता येईल.

विवाह या विषयाचा असा अभ्यास सुरू करू म्हटलं की, त्याची चेष्टा होते. त्यामुळे असा अभ्यास करायला सुद्धा विरोध होतो. 'याचा कसला आलाय् अभ्यास', असं म्हटलं जातं.

या अभ्यास मंडळाचा असा उपयोग होईल की, रूढीविरुद्ध जो विचार असेल, त्याबद्दल समाजाशी संवाद करण्याची ताकद वाढेल. त्याला समूहाचं बळ येईल. संदर्भग्रंथांचा अभ्यास करता येईल. 'माझ्या जीवनाचा मी शिल्पकार' असं म्हणायचं तर त्यासाठी अभ्यास हवा.

अभ्यास-मंडळाची भाषा निश्चितपणी मराठीच असेल. मराठी भाषिकांसाठीच हे मी चालवतो. मध्यमवर्गीयांचाच अभ्यास या मंडळाला शक्य आहे, हे मान्य करण्याखेरीज इलाज नाही. एक मात्र नक्की, अभ्यास केल्यावर त्यापुढचे निर्णय ज्यानी-त्यानीच घ्यायचे असतात. हा अभ्यास, हे अभ्यास मंडळ उपवरांच्या फायद्याचं आहेच; पण विवाहितांनाही आत्मपरीक्षणासाठी उपयोगी आहे. अविवाहितांच्या पालकांनीही यात भाग घ्यावा. ज्येष्ठांचं इथे कायम स्वागत असेल.

विवाह अभ्यास मंडळात आपण 100 निरनिराळ्या प्रकारांपैकी 10 मुख्य प्रकारांचा वापर जरूरीप्रमाणे करतो.

1) मी नाही, शोभा नाही पण येणाऱ्या पाहुण्यांपैकी काही लोकं अजूनही भाषण करतात. तेवढंच त्यांना माहिती असतं, त्यामुळे त्याचा समावेश केलाय्.
2) मुलाखत
3) गटचर्चा– काही वेळेला आपण सगळ्या 25-30 लोकांचा मिळून एकच गट समजतो किंवा काही वेळेला छोटे पाच-सहा गट करतो.
4) गोलचर्चा– गोलचर्चेमधे ज्या क्रमानी लोक बसलेले आहेत त्या क्रमानी आपापला मुद्दा मांडायचा असतो.
5) नाट्यीकरण– काही काही विषय यासाठी सोयीचे असतात. काहीवेळेला जागा सोयीची नसते, पण हा खूप परिणामकारक मार्ग आहे हे नक्की.
6) वादविवाद– काही विषयांच्या दोन मुख्य बाजू असतात. त्यासाठी याचा फार चांगला उपयोग होतो.
7) प्रश्नोत्तरं– याचा अर्थ असा की, त्या विषयासंबंधी पडलेला प्रश्न कुणीही विचारायचा आणि ज्याला येत असेल त्यानी त्याचं उत्तर द्यायचं.
8) लेखन– ही गोष्ट अर्थात त्याच बैठकीत होत नाही. पण आधीपासून विषय ठरवून सगळ्यांनी त्याबद्दल लिहून आणायचं असं करता येतं.
9) पत्रलेखन– ओळखीच्या विशिष्ट व्यक्तीला किंवा अनेकांना उद्देशून ठरलेल्या विषयावर लिहिलेलं पत्र. ते सगळ्यांनी एक एक वाक्य असं करून बोलायचं.
10) खेळ– जीवनसाथनी खूप नवीन खेळ शोधलेले आहेत ते खेळणं. विवाह अभ्यास मंडळात ठरवलेले 60 विषय आणि दहा प्रकार याचा अर्थ कार्यक्रमाचे 600 पर्याय आपल्याकडे आहेत.

एक खूप गमतीचा स्वतंत्र विषय मला आवडलेला आहे आणि मला जेव्हा जमेल तेव्हा त्याचा अभ्यास करण्याची माझी इच्छा आहे. तो विषय म्हणजे बॉडी

लँग्वेज. निदान माणूस बोलतो त्यापेक्षा निराळे विचार मनात आहेत हे त्यावरून कळू शकेल.

विवाह अभ्यास मंडळात येणारी तरुण मुलं-मुली मला वडलांच्या जागी मानतात, असं म्हणतात. प्रत्यक्षात काही जण माझा उपयोग 'कामापुरता मामा' असा करून माझा मामा करतात.

कुठच्याही प्रकारच्या अभ्यास मंडळाची खरी ताकद गटचर्चेत आहे. कधी कधी ज्याला मुद्दा सुचेल, त्यानी बोलायचं असं असतं तर कधी कधी ज्या पद्धतीनी लोक बसलेले आहेत, त्या क्रमानी बोलायचं असतं, त्याला गोलचर्चा असा शब्दप्रयोग 'जीवनसाथ'मधे आम्ही वापरतो. विषयाच्या प्रकाराप्रमाणे, गांभीर्याप्रमाणे सूत्रधाराला ती पद्धत ठरवावी लागते. जेव्हा असं आढळतं की, एखादी व्यक्ती काही न बोलता गप्प बसणं पसंत करते, तेव्हा तिच्यावर वैयक्तिक टीका न करता सूत्रधाराला गोलचर्चेचा निर्णय घ्यावा लागतो. आणि तरी हे स्पष्ट सगळ्यांना सांगितलेलं असतं की जेव्हा तेवढा मोकळेपणा वाटेल, तेव्हाच बोला, बोलण्याचं बंधन मानू नका. एखादी व्यक्ती सगळ्या प्रयत्नांनंतर पहिल्यापासून शेवटपर्यंत थेट तोंडाला कुलूप लावून बसते त्याबद्दल वैयक्तिक टिपणी करायची नाही हे पथ्य सूत्रधाराला पाळावं लागतं.

जीवनसाथमधे खरंच बोलायचं असतं. स्वतःला नेमकं काय वाटतं ते खरं शोधण्यासाठी कधीकधी तो विषय गटाशी बोलणं फार उपयोगी ठरतं. गंभीर प्रश्नांचा सहजपणी विचार करणारा हा गट आहे. गटचर्चा आणि गोलचर्चा ही सर्वांत जास्त परिणामकारक गोष्ट आहे हे जगभराच्या प्रयोगानी केव्हाच सिद्ध झालेलं आहे. पण त्यात सूत्रधाराला मेहनत जास्त आहे. आयत्यावेळेला निर्णय घेण्याची क्षमता सूत्रधाराला वाढवावी लागते. त्यामुळे अजूनही आपल्या समाजातला सर्वात लोकप्रिय प्रकार म्हणजे व्याख्यान. तेसुद्धा शक्यतोवर स्टेजवर, समोर रोस्ट्रम ठेवून आणि कागदाचा आधार घेऊन. कित्येक लोक तर अजून भाषण लिहून आणून सरळ वाचून दाखवतात.

मी अशा वैयक्तिक मतापर्यंत पोहोचलो आहे की, ऐकणाऱ्याच्या विचारात बदल होणं म्हणजे खरा परिणाम. त्यामुळे यातली कुठचीही पद्धत किंवा याखेरीज आणखी निराळी पद्धत कोणी वापरली तरी आपलं काही म्हणणं नाही. जमलेल्या ग्रुपची चालू विषयावरची पकड सुटता कामा नये हे सर्वांत महत्त्वाचं आहे. यापुढे जाऊन मी असंही म्हणतो आहे की, कार्यशाळेची तयारी करताना समजा, 20

मुद्दे कागदावर लिहिलेले असले तरी ते सगळे मुद्दे त्यावेळेत बसले पाहिजेत, असासुद्धा आग्रह धरू नये.

आयत्यावेळेला कुठचा मुद्दा बोलायचा आणि कुठचा गाळायचा हा निर्णय सूत्रधारानीच घ्यायचा असतो. समजा एखाद्या बैठकीत कमी मुद्दे बोलले गेले तरी चालतील, पण सगळ्यांना त्या मुद्द्यांचा बोध कळला पाहिजे हे जास्त महत्त्वाचं. त्याखेरीज आयत्यावेळेचे प्रश्न, एखाद्या मतभेदाविषयीची चर्चा हे सगळं झालं तर ते त्या विषयासाठी चांगलंच आहे.

एक गोष्ट मला जरा पुन्हा सविस्तरपणी सांगायचीय. भाषणांपेक्षा छोट्या गटातल्या गटचर्चा खऱ्या अर्थानी विचार निर्माण करायला उपयोगी ठरतात. मानसशास्त्राच्या माझ्या अभ्यासानंतर एक गोष्ट स्पष्टपणी कळलीय् की, दुसऱ्याच्या मनात विचार निर्माण करणं हे सर्वांत मोठं 'चॅलेंज' आहे. ते गटचर्चेनी होऊ शकतं. तरी मला दुसराच प्रश्न जाणवायला लागला. भाषणाच्या तुलनेत गटचर्चेला चौपट वेळ लागतो. तेवढा वेळ सध्याच्या तरुण, मध्यमवयीन लोकांकडे नाही. ते पैसे मिळवण्याच्या चक्रात अडकले आहेत. स्वस्थता नाही आणि एवढा वेळ सलग एखाद्या ठरलेल्या विषयावर लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता संपलीय्. पूर्वी मी दुपारी 1 ते 5 कार्यशाळा घ्यायचो. त्यात चर्चा आणि खेळ असायचे. ती वेळ लोकांच्या वेळेच्या अडचणीमुळे दुपारी 2 ते 4 करावी लागली. पूर्वी महिन्यातले दोन रविवार सत्रं असायची त्याचा एक रविवार झाला. विषयाबद्दल चर्चा व्हायला 2 तासच जेमतेम पुरतात त्यामुळे खेळ कटाप करावे लागले. ते फार वाइट झालं, कारण खेळ खूप महत्त्वाचे असतात.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे लग्नाच्या वयाच्या मुलांना हा विषय शाळा-कॉलेजच्या 'मास्तरी' पद्धतीनी शिकवून चालत नाही. त्यासाठी अनेक खेळ, चर्चा, गटचर्चा, आत्मकथन, नाट्यीकरण, वाद-विवाद, मुलाखती, प्रश्नोत्तरं, सहली, एक किंवा दोन दिवसांच्या कार्यशाळा, प्रदर्शनं असं आम्ही चालू केलं. त्यांचा उपयोग लग्न झालेल्या तरुण किंवा वयस्कर जोडप्यांनाही आपापले प्रश्न स्वतः सोडवण्यासाठी होतो. ही 'ग्रुप काउन्सेलिंग'ची पद्धत नीरस झालेल्या वैवाहिक जीवनात पुन्हा चैतन्य आणू शकते.

जीवनसाथच्या ग्रुप काउन्सेलिंगच्या दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारच्या गटचर्चेला निरनिराळ्या प्रकारचे, वयाचे, अविवाहित किंवा विवाहित, निरनिराळ्या पार्श्वभूमीचे लोक येतात. काही जीवनसाथमधे नवीन असतात. काहींना गटामधे

एखाद्या मुद्द्याची चर्चा करण्याविषयी काही कल्पना नसते. त्याखेरीज काहींना अगदी चक्क चारचौघांच्यासमोर बोलण्याची समज उपजतच कमी असते. काही त्यांच्या कौटुंबिक पार्श्वभूमीमुळे अस्वस्थ असतात. अशा लोकांना सगळ्यांच्या देखत व्यक्तिगत पातळीवर उपदेश करण्याचं मी टाळतो. काहींना गटचर्चेच्या वेळी सगळ्यांसमोर बोलता येत नाही. अशा लोकांसाठी लेखी आचारसंहिता मी तयार केली आहे. तिच्याविषयी जरा सांगतो.

जीवनसाथमधल्या गटचर्चेच्या वेळची आचारसंहिता

1) चेहरा प्रसन्न ठेवायचा, पण हसता हसता बोलायचं नाही.
2) आपली बोलण्याची पाळी आली कीच बोलायचं. मधे बोलायचं नाही.
3) बोलणाऱ्याच्या मुद्द्याबद्दल शंका, मतभेद व्यक्त करायचा असला तर शांतपणी त्या व्यक्तीला आणि सूत्रधाराला विचारून मगच बोलायचं.
4) ज्या मुद्याबद्दल बोलणं चालू असेल त्यासंबंधीच बोलायचं. संबंधित पण निराळा मुद्दा असला तर त्याचा संबंध समजावून सांगायचा.
5) जमलेली लोकं, जागा यांचा अंदाज घेऊन फार हळूही बोलायचं नाही आणि फार मोठ्यांदाही बोलायचं नाही.
6) संपूर्ण कार्यक्रमात गप्प बसून राहणंही योग्य नाही.
7) समोर बोलणं चालू असताना शेजारच्या माणसाबरोबर काहीतरी कुजबुजत्या किंवा मोठ्या आवाजात बोलायचं नाही.
8) कार्यक्रमासाठी कोणी आधी, कोणी नंतर येतं, असं होतंच. तरीही आपण वेळेवर पोचणं महत्त्वाचंच आहे.
9) आपण ठरलेल्या वेळी पोचलो की काही नवे लोक भेटतात. आधी ओळख असलेल्याच लोकांशी बोलत बसण्याऐवजी नवीन लोकांशी बोलून ओळखी वाढवाव्यात.
10) आपले मुद्दे आधी लिहून काढावेत. विषय आधी जाहीर केलेला असल्यामुळे ते नक्की शक्य आहे.
11) ते मुद्दे लिहिताना काही शंका आली तर अनिलदादांबरोबर फोनवर किंवा प्रत्यक्षात भेटण्याची वेळ ठरवावी.

ग्रुप काउन्सेलिंग म्हटलं तरी शेवटी ते समुपदेशनच असतं आणि जमलेले

लोक समुपदेशनार्थीच असतात. कधीकधी बोलणं चालू असताना समुपदेशनार्थी मधेच गप्प होतो. नवीन शिकणाऱ्या समुपदेशकांना वाटतं की, समुपदेशन ही 'बोलण्याची प्रक्रिया' आहे. अशा वेळी मधेच आलेली ही विघ्नं त्यांना संकटात टाकतात. परंतु अशा शांततेचे निराळे अर्थ असू शकतात, हे त्यांनी ध्यानात घ्यायला हवं.

1) मधे थांबणं म्हणजे नकारात्मक प्रतिकार असू शकेल.
2) 'शब्दांत कसं मांडावं', 'व्यक्त कसं करावं' या विचारात गर्क असताना निःशब्द वेळ जाऊ शकेल.
3) समुपदेशकाकडून काही दिलासा, विश्वास, माहिती किंवा अर्थ समजावून घेण्याची वाट पाहताना कोणी काही न बोलता मधे वेळ जाऊ शकेल.
4) 'आता काय म्हटलं गेलं', याचा अर्थ काय होता, यावर कदाचित नुसता विचार करत कोणी बसला असेल.
5) आधीच्या चर्चेतल्या तीव्र भावनांमुळे आलेल्या थकव्यातून बाहेर पडण्यासाठी ती व्यक्ती कदाचित विश्रांती घेत असेल.

अशा तऱ्हेनी गप्प बसण्याचे अनेक अर्थ निघू शकतात. सूत्रधार समुपदेशकानी ते समजून घेणं हे त्याचं कौशल्य आहे. योग्य वेळी, योग्य तेवढी विश्रांती समुपदेशकानी घेणंही फार महत्त्वाचं आहे. तसंच समुपदेशक थांबला की, समोरचा अधिक बोलायला लागतो, तोपर्यंत नाही.

बोलण्यापेक्षा 'गप्प राहणं' अधिक बोलकं असतं, बोलणं चंदेरी आहे आणि गप्प राहणं सोनेरी आहे यासारख्या म्हणी आहेत. 'बोलण्याच्या कलेइतकीच शांत राहण्याची कला महत्त्वाची आहे.' हे वचन, त्याचा अर्थ नीट समजून घ्यायला हवा. गटचर्चेत एखादी व्यक्ती आत्ता गप्प बसली असं दिसलं तरी त्याबद्दल टीका करणं योग्य नाही. काही काळानी ती व्यक्ती मोकळी होईल असं सूत्रधारानीही समजून घ्यावं.



9) व्यवस्थापनशास्त्राची मदत

मी ग्रुप काउन्सेलिंगच्या कार्यशाळांमधे व्यवस्थापनशास्त्रातल्या काही उपयोगी कल्पनांचे नेहमी संदर्भ देतो. व्यवस्थापनशास्त्रात असं म्हटलंय् की, सर्व तपशीलांची सगळी होकारात्मक-नकारात्मक माहिती गोळा झाल्याशिवाय स्वतःला निर्णयापासून रोखता येणं महत्त्वाचं आहे. नाहीतर हो च्या किंवा नाही च्या सापळ्यात अडकायला होतं. लोक बरोबर उलटं वागताना दिसतात. ते आधी निर्णय घेतात आणि मग ती गोष्ट करण्यासाठी किंवा न करण्यासाठी कारण शोधतात.

व्यवस्थापनशास्त्राच्या अभ्यासात 'ग्रुप डायनॅमिक्स' नावाचा विषय फार रंजक आणि उपयोगी असतो. मानसशास्त्रातही हा शिकवतात. काही लोकं त्याला याच नावानी ओळखतात तर काही लोकं 'ग्रुप सायकॉलॉजी' म्हणतात. पण मतलब एकच असतो. आपण ग्रुप काउन्सेलिंगविषयी बोलत असल्यामुळे मी हे जरा सविस्तर समजावून सांगणार आहे. एकटा माणूस दुसऱ्याशी संवाद साधण्याआधी काय विचार करतो, दुसरा माणूस समोर आला तर काय होतं, अशी संख्या वाढवत नेऊन त्याचे बोलणाऱ्याच्या मनावर होणारे परिणाम आणि प्रत्यक्ष संवाद याचा अभ्यास म्हणजे 'ग्रुप डायनॅमिक्स'. आता व्यक्तींची संख्या आणि मनातले विचार हे क्रमाक्रमानी समजावून सांगतो.

1) एकटा माणूस – दुसऱ्याशी संवाद साधण्याआधी. दुसरा माणूस अनोळखी असला तर त्याच्याविषयी रूप, रंग, शिक्षण, सांस्कृतिक दर्जा, आर्थिक स्तर यांच्याविषयी तर्क करण्यात वेळ आणि शक्ती घालवण्याची जरूर नसते. काहीही अपेक्षा, कल्पना न करता माणसाला भेटणं ही क्वचित काही लोकांनाच साध्य होणारी गोष्ट असते. प्रत्यक्ष भेटल्यावर नव्याण्णव टक्के वेळेला आपल्या अपेक्षेप्रमाणे ती व्यक्ती नसते. प्रत्यक्ष बोलताना सावधपणी संकोचानीच बोलावं लागतं.

माणूस मध्यम ओळखीचा असला तर त्याला कशाविषयी, काय बोलायचं असेल याबद्दल तर्क डोक्यामधे चालू असतो, पण त्याचा ताण बहुतेक वेळेला नसतो. माणूस खूप जवळच्या ओळखीचा असला तर जवळजवळ ताण नसतोच,

शिवाय संवादाच्या विषयांचा परीघही माहिती असतो. बोलणं मोकळेपणानी होईल अशी खात्री असते. खूप जवळची व्यक्ती असं आपण म्हणतो तेव्हा आपण नवराबायको धरत नाही. ते नातं खूप खास, निराळं असतं आणि 'ग्रुप' च्या व्याख्येत येत नाही. अशा ओळखीच्या एका व्यक्तीशी बोलताना काही गोष्टींची आपल्या मनाच्या कोपऱ्यात स्वतःला जाणीव असते. आपल्याला माहिती असतं की, किंचित असत्य खपून जाईल कारण भविष्यात कधी सत्य-असत्य असा प्रश्न निघाला तरी कोणी साक्षीदार नसल्यामुळे काहीच सिद्ध करता येणार नाही.

2) 2 माणसं – दोन माणसं भेटून संवाद करतात तेव्हा त्याची विशिष्ट मानसिक, बौद्धिक बैठक असते. बऱ्यापैकी मोकळेपणा असतो. पण त्या दोघांव्यतिरिक्त लोकांना म्हणजे समाजाला त्या विशिष्ट विषयाविषयी काय वाटतंय् हे माहिती नसल्यामुळे ती एक उणीव राहून जाते.

3) जेव्हा 3 माणसं एकत्र भेटतात तेव्हा – लगेचच जास्त सावधपणी तोलून मोजून बोलण्याचं बंधन पडतं, कारण या संभाषणात कुठच्याही संवादाला साक्षीदार असतो. त्याशिवाय प्रत्येक उल्लेखाला वैयक्तिक संदर्भ असतो. हजर असलेल्या तिघांपैकीच कोणाला तरी ते लागू होतं. बोलताना हे नेमकं कोणाबद्दल आहे याची शहानिशा करणं सोपं असतं याची सगळ्यांना जाणीव असते.

इंग्रजीत जी म्हण आहे, 'टू इज कंपनी अँड थ्री इज क्राउड' ती कशामुळे ते आपण पूर्णपणी समजू शकतो. दोघांच्या संवादाची आणि तिघांच्या संवादाची मानसिक बैठक पूर्ण निराळी असते. त्यामधे चौथं कोणी हजर असलं तरी 3 आणि 4 या संख्येमुळे मानसिक बैठकीत काही फरक पडत नाही.

4) जेव्हा 5 माणसं एकत्र भेटतात तेव्हा पूर्ण बदल होतो. ती 5 माणसं एकाच कुटुंबामधली असली तर त्याचा प्रकार निराळा आणि निरनिराळ्या पार्श्वभूमीची, निराळ्या कुटुंबांतली माणसं भेटली की त्याला समाजगट म्हणता येतं. अशी 5 माणसं समाजाचं प्रतिनिधित्व करतात त्यामुळे त्याला 'ग्रुप' समजायला हरकत नाही. ही 5 माणसं म्हणजे 5 बरीच निराळी व्यक्तिमत्त्वं असतात. त्यांतल्या कुठच्याही एकाला कुठचाही मुद्दा मांडायचा असला की इतर 4 व्यक्तिमत्त्वांना काय वाटेल असा विचार करत करतच संवाद साधावा लागतो. जनमानसाचा साधारण अंदाज येतो हा फायदा होतो आणि सावध संवाद हे बंधन असल्यामुळे मर्यादाही येतात. या ग्रुपपैकी कोणी व्यक्तिगत कुचाळक्या करण्याच्या सवयीचं नाही ना, याची सतत काळजी घ्यावी लागते.

5 माणसांच्या ग्रुपमधे माणूस किती खरं बोलतो याची तुलना, आणि 3 माणसांच्या ग्रुपशी केली तर काही गोष्टींच्या बाबतींत 2-3 माणसांच्या ग्रुपमधे अधिक खरं बोललेलं आढळतं तर 5 माणसांमधे वैयक्तिक-सामाजिक प्रश्न जास्त खरे बोलले जातात असं आढळतं.

5 माणसं, 6, 7, 8, 9 असं करत 14 माणसांपर्यंत मानसिक बैठकीत फारसा फरक पडत नाही.

5) 15 माणसं जमली की त्या ग्रुपला निराळाच प्रकार समजावा. 15 निरनिराळ्या पार्श्वभूमीची माणसं म्हणजे समाजाचं थेट प्रतिनिधित्वच असतं. त्यातला प्रत्येक माणूस जो विषय चालला असेल त्याबद्दल त्याच्या ओळखीच्या 5 ते 10 लोकांशी बोलेल असं धरलं जातं. थोडक्यात तो विषय 75 ते 150 माणसांपर्यंत म्हणजे जनतेपर्यंत पोचतो. सांगोवांगी किंवा माउथ पब्लिसिटीनी ती गोष्ट समाजात पसरते.

या कल्पनेची जाणीव असल्यामुळे प्रत्येकजण जास्त जबाबदारीनी बोलतो. शब्द, वाक्यं, त्यांची अचूकता, क्रम यांविषयी जास्त विचार करतो. फक्त वैयक्तिक विषय पूर्ण टाळतो, पण वैयक्तिक-सामाजिक विषय जास्त खरेपणानी आणि मोकळेपणानी मांडतो. सुरुवातीला कमी-जास्त संकोच आपण समजू शकतोच. पण इतर कोणीतरी जी गोष्ट 15 लोकांसमोर म्हणजेच जनतेसमोर मोकळेपणानी मांडतो तशी आपणही मांडायला हरकत नाही असं हळूहळू एकेकाला वाटायला लागतं.

या सगळ्याचा सारांश असा निघतो की, अगदी खासगी, वैयक्तिक गोष्टींबद्दल जास्तीतजास्त खरं बोलण्याचं प्रमाण 2 लोकांच्यातच असतं.

मुळात वैयक्तिक असलेल्या पण सामाजिक बनलेल्या गोष्टींच्या बाबतीत पंधराच्या ग्रुपमधे माणूस सर्वात जास्त खरं आणि मोकळेपणानी बोलतो.

या खरं बोलण्याच्याबाबतीत अठ्ठ्याण्णव टक्के खरं ही तर कमाल मर्यादा मान्यच करावी लागते. एक व्यक्ती दुसऱ्या कोणाशीही शंभर टक्के खरं बोलू शकत नाही हे शंभर टक्के सत्य आहे. अगदी एकमेकांवर खूप प्रेम करणारे नवराबायकोही नाहीत.

6) यापुढच्या संख्येनी म्हणजे 16, 17, 18 करत अगदी 29 पर्यंत मानसिक बैठकीत थोडाथोडा फरक पडत जातो आणि 30 ही त्याची मर्यादा ठरते. 30 माणसं गोलात बसली तर 'माइक' शिवाय एकमेकांशी बोलणं शक्य

होतं. अशी 30 माणसं म्हणजे त्याचं स्वरूप 'पब्लिक मीटिंग'चंच जवळजवळ झालेलं असतं. एवढ्या मोठ्या संख्येसमोर बोलतानाची जबाबदारी, ताण निराळाच असतो. आपल्या कुठच्या वाक्याचा कोण काय अर्थ काढेल आपल्याला कळणार देखील नाही याची अंधुक भीती असते.

7) 30 संख्येच्या पुढे आकडा गेला की माइकची व्यवस्था, 'स्टेज' वगैरे लागतं. सगळ्या व्यवस्थेत आणि बोलणाऱ्याच्या मानसिक रचनेतच फरक होतो. मग ती संख्या 35 असो, 100-150 असो नाहीतर 500-1000-10,000 असो. फरकच पडत नाही.

जागा, इतर व्यवस्थांची पैशाची गणितं आणि ग्रुप डायनॅमिक्स या सगळ्यांचा विचार करून मला पंधराचा गट सर्वांत आवडतो. त्याची कमाल मर्यादा 20 ठरवावी. याबाबतीत एखाद्याला शंका असते. त्यासाठी त्यांनी पंधरा लोकांचा गट जमवून एखादा विषय त्यात बोलावा. त्यानंतर तोच विषय 30 किंवा त्यापेक्षा मोठ्या गटाबरोबर बोलून बघावा. ग्रुप काउन्सेलिंग या विषयातलं हे महत्त्वाचं शिक्षण ठरतं.



10) ग्रुपचे संस्कार - विवाहाचा खरा अर्थ

एक मुद्दा जरा स्पष्ट करतो. बहुतेक भारतीयांना आपल्या संस्कृतीचा खूप अभिमान असतो. पण त्याचा नेमका अर्थ विचारला की घोटाळा आढळतो. दुसऱ्याशी सभ्यपणानी, सन्मानानी, आदरानी वागण्याची विशिष्ट पद्धत म्हणजे संस्कृती. त्याच विशिष्ट पद्धतीनी खूप मोठा समाजगट वागत असला तर त्याला विशिष्ट नाव पडतं. ही सभ्यपणानी वागण्याची पद्धत सगळ्यांशी वागताना सारखीच लागू व्हायला हवी. त्यात सगळे आले. नवरा-बायको, मुलं, नातेवाईक, वरिष्ठ, कनिष्ठ, सहकारी, नोकर, मित्र, संपूर्ण समाज त्यात आला. सगळ्यांशीच सभ्यपणी वागणं त्यामधे गृहीत आहे.

संस्कृती म्हणजे काय नाही हे आता बघूया. देव, धर्म, जात, सण, समारंभ, कर्मकांड, व्रतवैकल्यं म्हणजे संस्कृती नाही. ती सभ्यपणा व्यक्त करण्याची माध्यमं आहेत. ज्याला ती माध्यमं वापरून सभ्यपणानी वागायचं असेल त्यानी त्या माध्यमांचा वापर करावा. ज्याला त्या माध्यमांची गरज नाही त्यानी ती वापरू नयेत. दोन्ही पर्यायांच्यात 'सभ्यपणानी वागणं' समाईक आहे. मुख्य घोटाळा तिथेच झाला. हे महत्त्वाचे दोन शब्द राहून गेले. माध्यमांचं अवडंबर झालं.

अभ्यास मंडळाच्या निरनिराळ्या कार्यक्रमांपैकी एक कार्यक्रम आत्मकथनाचा असतो. प्रत्येकानी स्वतःच्या काही विशिष्ट सवयींविषयी बोलायचं असतं. प्रश्न या प्रकारचे असतात– 1) दुसऱ्याची चांगली वाटलेली गोष्ट आवर्जून सांगता? कशी सांगता? 2) दुसऱ्याची न आवडलेली गोष्ट सांगता? कशी सांगता? रागावून? ओरडून? रुसून, अबोला धरून? लगेच का नंतर सांगता? सौम्य शब्दात सांगता?

20-25 लोकांच्या आत्मकथनात काही स्वभावातले अड्डे सापडतात. कोणी कोणाला काही न शिकवता शिक्षण होतं.

नवरा-बायकोच्या नात्यामधली खरी खुबी म्हणजे आपुलकी आणि अलिप्तपणा याचं योग्य मिश्रण जमणं. याबद्दल त्या त्या जोडप्याच्या उदाहरणात शिरलं की खूप शिकायला मिळतं. सुरुवातीला खूप काळ अनेक जोडप्यांना 'नवरा-

बायकोमधला अलिप्तपणा' ही कल्पनाच समजत नाही. तो समजावून देणं हे ग्रुपच्या सूत्रधाराचं मुख्य काम असतं.

ग्रुपशी वैवाहिक आयुष्याच्या खुब्यांविषयी बोलताना काही गोष्टी आम्ही आवर्जून सांगतो. नवरा-बायकोमधला अलिप्तपणा याला बहुतेक लोक परकेपणा मानतात. आपण तोही शब्द मान्य करून असं म्हणूया की, नवरा-बायकोनी एकमेकांशी पुरेशा आपलेपणानी पण पुरेशा परकेपणानी वागावं. अनेकांना हे समजत नाही त्यामुळे पटत नाही. मला सांगा, इतर समाजाशी वागण्याचं तंत्र आणि नवरा-बायकोनी एकमेकांशी वागण्याचं तंत्र निराळं कसं असेल? तपशीलात फरक असेल, तपशीलांच्या संख्येत फरक असेल हे मात्र मान्य आहे.

जरा टोकाचं उदाहरण घ्यायचं तर, शारीरिक लैंगिक संबंधांव्यतिरिक्त बाकी सगळ्या गोष्टींत संपूर्ण स्वावलंबनाचा प्रयोग नवरा-बायकोनी करून बघावा. खूप फायदा होईल. मुख्य म्हणजे एकमेकांच्या सहवासाची, सल्ल्याची किंमत कळेल. या प्रयोगासाठी नवराबायको स्वतंत्र खोल्यांमधे रात्री झोपले तरी त्यात काहीच चुकीचं नाही.

या आपुलकी आणि अलिप्तपणाच्या बाबतीत जरा स्पष्टीकरण देतो.

1) स्वतः जोडीदारासाठी करणारा आणि जोडीदाराकडून करवून घेणारा माणूस असतो. हे चालेल.
2) स्वतः जोडीदारासाठी न करणारा आणि जोडीदाराकडून काही करवून न घेणाराही चालेल.
3) स्वतः करणार नाही पण करवून घेणार असा माणूस असह्य होतो.
4) स्वतः जोडीदारासाठी करणार पण करवून घेणार नाही असा माणूस दूरचा वाटतो.

आपण नवरा-बायको म्हणून यांत कुठे बसतो हे जरूर बघावं.

अनेक नवरा-बायको दोघांनाही वाटतं की, जोडीदारात लग्नानंतरच्या एवढ्या वर्षात काही सुधारणा नाही. हे बहुतेक वेळा खरं नसतं. सुधारणा होते पण त्याची दखल घेतली गेलेली नसते. खरं म्हणजे जोडीदारापैकी एकाचा स्वभाव दुसऱ्याला कळेपर्यंत मधे जो काळ जातो त्याच काळात जोडीदारात काही प्रमाणात सुधारणा झालेली असते.

ही गोष्ट लक्षात येण्यासाठी जीवनसाथमधे एक कार्यक्रम असतो. नवराबायको

दोघं हजर असले तर दोघांनी एकमेकांविषयी बोलायचं. स्वभावाचं पूर्वीचं वर्णन आणि सुधारित वर्णन सांगायचं. दोघांपैकी एकचजण आला असला तर त्यानी स्वतःच स्वतःमधला बदल सांगायचा. अशा कार्यक्रमाचा खूप उपयोग होतो.

नवरा-बायकोच्या कामजीवनात आणि रोजच्या सहजीवनात दोघांनी 4 पथ्यं पाळावीत असं आम्ही ग्रुप काउन्सेलिंग सेशनमधे सांगतो.

1) कशाचीही घाई करायची नाही.
2) कशाबद्दलही आरडाओरडा करायचा नाही.
3) कशावरूनही अडवणूक करायची नाही.
4) कशावरूनही अबोला, रुसवा असलं काहीही करायचं नाही.

मानसशास्त्रातल्या अनेक प्रयोगांत प्रेम मोजण्याचेही प्रयोग झाले. ज्या एका गोष्टीला त्यात सर्वांत जास्त महत्त्व दिलंय त्यात 2 गोष्टी सांगितल्या आहेत. 1) ज्याच्यावर आपलं प्रेम असतं त्याच्याबद्दलच्या सुखद आठवणी आपल्याला वारंवार एकसारख्या येतात. त्यातला 'सुखद' शब्द महत्त्वाचा कारण आपल्या कट्टर शत्रूचीही आठवण वारंवार येऊ शकते, पण ती सुखद नसते.

2) ज्याच्यावर आपलं प्रेम असतं त्याच्या सहवासासाठी आपण खूप धडपड करायला तयार असतो. खर्च, वेळ, श्रम, बुद्धीचा वापर यांतली कुठचीही गोष्ट किंवा सगळं आपण करायला तयार असतो. त्या व्यक्तीच्या प्रत्यक्ष भेटीनंतर आपल्याला खूप आनंद होतो.

3) ज्यांचं एकमेकांवर प्रेम असतं अशांना एकमेकांच्या सहवासात शांत आणि स्वस्थ वाटतं. कशाचाही ताण त्यात नसतो.

एकमेकांसाठी नवरा-बायको जेव्हा त्रास सोसतात तेव्हाच प्रेमाचा जन्म होतो. केवळ आकर्षण, शारीरिक संबंध, मुलं होणं म्हणजे प्रेम नाही. ज्या व्यक्तीच्या अस्तित्वामुळेच स्वस्थ वाटायला लागतं त्याच्यावर आपलं प्रेम असतं. अनेक वर्षं एकमेकांपासून शिकून परिपक्व झालेल्या जोडप्यामधलं नातं बघण्याजोगं असतं. दोघांची स्वतंत्र कामं, दोघांची स्वतंत्र प्रकृतीची व्यक्तिमत्त्वं आणि त्यांनी दोघांनी निर्माण केलेलं निराळं विश्व इतरांना खूप शिकवतं.

नवरा-बायको यांच्यामधलं अंतर म्हणजेच दोघांची स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्वं, स्वभाव, आवडी-निवडी, प्रतिभा या सगळ्यासकटच्या सहजीवनाचं खलील

जिब्राननी एक छान रूपक वर्णन केलंय्. 'दोन खांबांवर ठेवलेल्या तुळईसारखं सहजीवन आहे. ते खांब जवळ आले तर तुळईचा आधार बनू शकत नाहीत.'

सहजीवन हे 'स्लो-सायकलिंग' सारखं आहे, अशीही उपमा त्याला दिली आहे. सतत अगदी सावकाश पॅडल मारत राहावं लागतं नाहीतर पाय टेकावे लागतात किंवा धडपडाट होतो. सतत पॅडल मारण्यासाठी आशा हेच इंधन असतं.

लोकांचं आपल्याविषयी काय मत आहे हे जाणून घेण्याची प्रत्येकाला इच्छा असते. सरळ तोंडावर तर कोणी बोलत नाही. स्वतःविषयी लोकांचं काहीही म्हणणं असलं तरी त्याचा अजिबात परिणाम न होणारा 'अविचल' असा महाभाग लाखात एक असतो. परिणाम कमी किंवा जास्त, सकारात्मक का नकारात्मक हे मूळ स्वभावावर आणि अभ्यासावर अवलंबून असतं. अभ्यासानी, ग्रुपमधल्या चर्चांनी स्वतःविषयी हळूहळू जास्त समज वाढते आणि त्यानी आत्मविश्वास वाढतो.

काही लोकांना चमकदार, यमक- अनुप्रासानी रंगलेल्या अलंकारिक वाक्यांचं आकर्षण असतं. मला पण त्यांचं कौतुक आहे. पण विवाह-अभ्यासासारखा नवा विषय पटवणं, शिकवणं या बाबतीत त्या आकर्षक वाक्यांनी तात्पुरत्या प्रभावाखेरीज काही साध्य होत नाही. खरा उद्देश म्हणजे विचारात बदल. तो शाब्दिक अलंकारांनी साध्य होत नाही याबद्दल माझी वैयक्तिक खात्री झाली आहे.

सहजीवन हा व्यवस्थापनाचा एक विषय आहे, असं मी मानतो. व्यवस्थापनाची मूलभूत तंत्रं पती-पत्नी नातं मॅनेज करण्यातही वापरली जातात. तशी ती अभ्यासपूर्ण पद्धतीनी वापरली गेली तर सहजीवनाचा फ्री वे आपला आपण बांधू शकू यावर माझा ठाम विश्वास आहे.

सहजीवनात आपण अनेकदा जोडीदाराकडून काही काही अपेक्षा करत असतो. जोडीदारानी आपल्या म्हणण्यानुसार बदलावं हीच अपेक्षा त्यामागे कायम असते. प्रत्यक्षात आपण स्वतः किती बदलतो हा जास्त महत्त्वाचा विषय असतो. अध्यात्मात तर अनेक वर्षं, अनेकांनी, अनेक पद्धतींनी हेच सांगितलं आहे. इतरांनी काय करायला हवं किंवा हवं होतं यापेक्षा स्वतः काय करायचं याकडे लक्ष द्यायचं असतं.

तर्कशास्त्र म्हणजे 'लॉजिक'– यामधला माझा खास अभ्यास नाही. व्यवस्थापनशास्त्राच्या अभ्यासात त्यातल्या अगदी थोड्या गोष्टी होत्या. त्यातल्या दोन मला ठळकपणी आठवतात, त्या विवाह अभ्यासासाठी खूप उपयोगी आहेत.

1) लॉ ऑफ प्रपोर्शन्स, परसेंटेजेस्, ॲव्हरेजेस् 2) लॉ ऑफ प्रॉबॅबिलिटीज.

दोन्हींमधे काय सांगितलेलं होतं ते मी एकत्रितपणी तुम्हाला थोडक्यात सांगतो. जगात कुठल्या बाईला मुलगा होईल आणि कोणाला मुलगी हे कोणाच्याच हातात नाही. तरीही सर्वसाधारणपणी जगात स्त्री-पुरुषांचं प्रमाण निम्मं निम्मं आहे. विचार केला की ही किती अद्‌भुत गोष्ट आहे हे कळतं.

अनेक लोकांचे अनेक व्यवसाय, धंदे, नोकऱ्या असतात. कधी जास्त मिळकत असते तर कधी कमी. तरी त्याची सरासरी काढली तर त्यात माणसाला कुठच्यातरी मार्गानी जगण्याइतके पैसे मिळत राहतात.

पैशांचा, वागणुकीचा, शारीरिक क्षमतांचा, कसलाही विषय असो, सरासरी काय हे माहितीच हवं. त्यापेक्षा निराळं काही दिसलं की त्याबद्दल विशेष लक्ष देऊन विचार करावाच लागतो. अपवाद असतात पण तेही प्रमाणात. ते प्रमाण बिघडलं तर अधिक कसोशीनी विचार करावाच लागतो. सल्ला घ्यावाच लागतो.

सर्वात समजायला सोयीचं आणि लोकप्रिय उदाहरण म्हणजे रेस्टॉरंटचं. किती लोक केव्हा येतील आणि काय पदार्थ मागवतील याला काहीच नियम नसतो. रेस्टॉरंटच्या मालकाला प्रत्येक निर्णय सरासरीच्या आधारानीच घ्यायचं असतो. एकूण आयुष्यात प्रत्येकाला सतत सरासरीचा विचार करावाच लागतो.

माणसांचा, नातेसंबंधांचा विचार करण्यासाठी जीवनसाथमधे ‘लग्न कशासाठी?’ हा विषय असतो. त्याचबरोबर प्रेमप्रकरणं, लग्नाचं योग्य वय, कौटुंबिक प्रश्न, लैंगिक शिक्षण, मूल कशासाठी, दुसऱ्या माणसाचा विचार करता येणं, भावनिक व्यक्तिमत्त्व, संवादाचं शिक्षण असे विषय असतात. यावर बोलता-बोलता जमलेल्या मंडळींना स्वतःच्या स्वभावातले बारकावे कळत जातात तसंच इतर मंडळी कशी विचार करतात तेही लक्षात येतं. विवाहाच्या आधी आणि नंतरच्या अनेक टप्प्यांबद्दल स्पष्टता येते. जबाबदाऱ्या कळतात. काय बोलावं, कसं बोलू नये हे कळतं. स्वतःचा आणि त्याचबरोबर दुसऱ्याचा आत्मसन्मान कसा राखावा ही तर खरी कसरत आहे. त्यासाठी 3 मूलभूत गोष्टींचा मी अभ्यास केला आहे. तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र. या गोष्टींचा विवाहाशी संबंध काय, ते आचरणात कसं आणायचं याचा अभ्यास जीवनसाथमधे चालतो.

आत्मसन्मानाविषयी शिकताना आयुष्यातल्या शिस्तीबद्दल चर्चा होते. आपण केलेल्या चुकांविषयी बोललं जातं. आयुष्यात आनंद नेमका कशात

असतो याचा शोध घेतला जातो. खरं बोलणं आणि आत्मसन्मान यांचा संबंध कळतो. स्वावलंबन, कुटुंबातली लोकशाही, आधुनिक-पारंपरिक यांचा विचार, ईश्वर, धर्म, जात, अंधश्रद्धा, रूढी, ज्योतिष यांचा विचार, स्त्री-पुरुष समानता, संस्कार, साधेपणा, पर्यावरण रक्षण, सामाजिक जाणीव अशा अनेक विषयांमधून 'क्वालिटी लाइफ' म्हणजे काय, याचा विचार पक्का व्हायला मदत होते.

पैसा ह्या विषयाचं महत्त्व वाढत चाललंय पण त्याला नेमकं महत्त्व किती द्यायचं यासाठी अनेक अंगांनी विचार होतो. नवरा-बायकोचं आर्थिक व्यक्तिमत्त्व मिळतं-जुळतं नसलं तर वाद होणारच. त्यासाठी आर्थिक व्यक्तिमत्त्वं नेमकी किती प्रकारची, कशी असतात याबद्दल सगळेच सभासद बोलतात. शिक्षण, करिअर प्लॅन, परदेशी वास्तव्य, मिळवती बायको, प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष हुंड्याचे प्रकार, समारंभाचं आर्थिक गणित, कुटुंबाची मालमत्ता, गुंतवणूक, बचत, विमा, इच्छापत्र अशा अनेक विषयांमधून विचारही पक्के होतात आणि त्यातल्या मूल्यांचीही जाणीव होते.



नवरा-बायकोच्या कामजीवनात आणि रोजच्या सहजीवनात दोघांनी 4 पथ्यं पाळावीत असं आम्ही ग्रुप काउन्सेलिंग सेशनमधे सांगतो.

1) *कशाचीही घाई करायची नाही.*
2) *कशाबद्दलही आरडाओरडा करायचा नाही.*
3) *कशावरूनही अडवणूक करायची नाही.*
4) *कशावरूनही अबोला, रुसवा असलं काहीही करायचं नाही.*

11) लग्नानंतरचं दोघांचं स्वतंत्र विश्व

बहुतेक लोकांच्या मानसिक विश्वात लग्नानंतर असे हेलकावे असतात.

1) लग्न झाल्याझाल्या सगळं छान असतं. खूप आकर्षण, खूप प्रेम, पण मनात काही शंका अंधुकपणी डोकावतात. काही गोष्टी खटकतात, पण जोडीदाराचा हेतू चांगला असल्याची खात्री असते त्यामुळे तक्रार नसते.
2) काही काळानंतर त्याच आधीच्या गोष्टी जास्त खटकायला लागतात. हेतूविषयी पूर्वीइतकी खात्री वाटत नाही.
3) काही दुर्गुणांविषयी खात्री पटते, काही सद्‌गुणही दिसतात. मनःस्थिती दोलायमान पण होकाराकडे झुकलेली राहते.
4) काही बाबतींत निश्चित मतभेद असतो. त्यामुळे मनंही दुखावतात.
5) काही गोष्टी सोडून देण्याखेरीज इलाज नाही हे कळतं. मुलं, मालमत्ता, नातेवाईक अशा खूप गुंतवणुकी झालेल्या असतात त्यामुळे वादावादीत काही अर्थ नाही असं लक्षात येतं.
6) काही प्रश्न सुटतात, काहींकडे थेट दुर्लक्ष करायला दोघंही जोडीदार शिकतात.
7) शेवटची अवस्था– जोडीदार जसा आहे तसा खूप बरा आहे. इतरांची परिस्थिती बघितली तर त्यातल्यात्यात आवडणारी व्यक्ती म्हणजे जोडीदारच असं लक्षात येतं. दोघांचं मिळून एक स्वतंत्र विश्व तयार झालेलं असतं. या सातव्या अवस्थेपर्यंत पोचायला लग्नानंतर सरासरी लागणारी वर्षं 25. मग त्या अवस्थेलाच खरं प्रेम असं म्हणतात की काय?



12) ग्रुपचा उपयोग– 'सपोर्ट ग्रुप'

लग्नानंतर जे प्रश्न येऊ शकतील त्यांची रास्त कल्पना असावी असं अनेक लोक सांगतात. मला वाटतं, प्रश्न येऊ शकतीलपेक्षा प्रश्न येतीलच हे जास्त अचूक वर्णन ठरेल. अशा वेळेला लक्षात ठेवण्याची महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे जीवनसाथ हा 'सपोर्ट ग्रुप' आहे आणि सगळे एकमेकांना मदत करण्यासाठी आहेत.

साधारण सारख्या प्रकारे विचार करणाऱ्यांनी एकमेकांना मदत करायला हवी. एखाद्या एकत्र किंवा स्वतंत्र कुटुंबात कोणी चुकीचं वागत असलं तर चुकीचं वागणाऱ्या माणसाची सगळी ताकद एका गृहितावर असते. शेजारीपाजारी, नातेवाईक, आपल्याला काही बोलणार नाहीत आणि अन्याय सहन करणाऱ्या दुसऱ्या व्यक्तीला मदत करणारं कोणीच नाही अशी खात्री वाटते. त्या दुष्टपणी चुकीचं वागणाऱ्याची ही समजूत खोटी ठरवली पाहिजे.

कल्पना करा, चुकीचं वागणाऱ्याच्या घरात त्याला समजावण्यासाठी (जाब विचारायचा नाही, दमदाटी करायची नाही) एकदम 15-20 माणसं गेली. सभ्यपणीच बोलायचं पण 'सपोर्ट ग्रुप'ची ताकद त्याला कळली पाहिजे. नव्याण्णव टक्के वेळेला ती दुष्ट व्यक्ती या सगळ्याला घाबरेल आणि सरळपणी वागायला लागेल. दुर्दैव असं की, सुशिक्षित समाजात असं घडतच नाही. 'कशाला उगीच दुसऱ्याच्या भानगडीत पडा?' अशी वृत्ती असते. शेवट काय, तर सुशिक्षितांच्यातल्या सपोर्ट ग्रुपमधे काही दम नाही असा निष्कर्ष निघतो.

विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजे 'विवाह' या विषयावरचा मदत-गट. या विषयाची सुरुवात 'लग्न करावं का नाही'नी होते. त्यानंतर जोडीदाराची निवड कशी करावी, प्रत्यक्ष लग्नाच्या पद्धती, लग्नानंतरची पहिली काही वर्षं, मुलं झाल्यावरचं पालकत्व, करिअरचे प्रश्न, स्वतःच्या मुलांची लग्नं, म्हातारपण इथपर्यंत विवाहासंबंधीचे प्रश्न सतत असतातच. पूर्वीच्या मोठ्या एकत्र कुटुंबात घरातच मदत-गट असायचा. सध्याच्या समाजाची अवस्था बघितल्यावर अशी मदत जिथे मिळेल असा 'सपोर्ट ग्रुप' ही गरज लक्षात आली. त्या मदतीत अभ्यासू माणसंही हवीत नि तो गट खिशाला परवडणारा हवा. अनेक लोक

आम्हाला सांगतात की, स्वस्त कामाची किंमत राहात नाही त्यामुळे फी वाढवावी. माझा मात्र याला नकार आहे. पदरखर्च होऊ नये एवढी माफक फी आणि ती देखील तहहयात असं जीवनसाथचं सूत्र आहे. खरोखर ताकदवान मदत गट तयार करणं ही गोष्ट सोपी नाही. त्यासाठी मला या विषयाचा खूप अभ्यास करावा लागणार आहे याची मला कल्पना आहे.



13) ग्रुप काउन्सेलिंगमधल्या अडचणी

ग्रुप काउन्सेलिंग ही इतकी उपयोगी पद्धत असली तर दाराशी रांगा लागायला हव्या होत्या. तसं मात्र अनेक कारणांमुळे होत नाही. पहिलं कारण ही नवीन गोष्ट आहे. कुठच्याही नवीन गोष्टीकडे लोक शंकेनीच बघणार. त्याशिवाय या नव्या पिढीला खरोखरीच वेळ नसतो. वयस्करांना पुरेसा रस नसतो, अभ्यासापासून ते अनेक वर्षं दूर राहिलेले असल्यामुळे अभ्यासातल्या ‘अ’ला देखील घाबरतात. शिवाय आपल्या समाजात खऱ्याला घाबरणारे खूप लोक आहेत. ते लोक ‘ग्रुप काउन्सेलिंगकडे’ फिरकत नाहीत. त्याशिवाय स्वतःला ‘ग्रेट’ समजणारे अनेक असतात. वय, पद, पेशा, पैसे याबाबतींत इतरांपेक्षा श्रेष्ठ असल्यामुळे ते ग्रुपमधे सहजपणे येऊन बोलायला तयार नसतात. ज्यांच्याकडे नशिबामुळे पैसा जास्त असतो ते स्वतःला ‘उच्च दर्जाचा मानव’ समजायला लागलेले असतात. त्यांना पैसा म्हणजे कर्तृत्व वाटतं. या अडचणी मूल्यशिक्षणातल्याच गोष्टी आहेत. त्याविषयीचं, योग्य दिशा दाखवण्याचं काम ग्रुप काउन्सेलिंगमुळे शक्य होतं असं मला खात्रीनी वाटतं.

एवढं सगळं असून विवाह अभ्यास मंडळ ही कल्पना पसंत न पडलेल्यांची संख्या प्रचंड आहे. त्यांच्याशी बोलल्यावर त्याची एकसष्ट कारणं आम्हाला माहीत आहेत. त्यांतलं सर्वांत जास्त प्रमाण म्हणजे स्वतःला सर्व काही माहीत आहे ही दृढ समजूत.

या सगळ्या प्रश्नांना जीवनसाथमधे उत्तरं शोधण्याचा प्रयत्न आहे. काही प्रयोग फसलेलेही आहेत. एका वर्षाचा 52 रविवारांचा 52 विषयांचा अभ्यासक्रम तयार करून प्रत्येक रविवारी एका विषयावर 2 ते 3 तास गटचर्चा असा प्रयत्न फसला कारण ज्यांच्यासाठी हे योजलं होतं त्यांना वेळ नाही, सातत्य नाही, स्वस्थता नाही. संस्थेचे 500 च्या वर सभासद आहेत, पण दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी 25 ते 30 जण हजर असतात. आम्हाला ते चांगलं वाटतं. खरं तर अनेक ठिकाणी असे अनेक गट स्थापन व्हावेत असं वाटतं.



14) विवाहासंबंधीची इतर कामं

इतकी वर्षं या विषयावर लोक काय करतायत् हे बघितलं. लोक तर वधु-वर सूचक मंडळ काढून त्याचा उत्तम धंदा करतायत्. काही लोक इंग्रजीतली तंत्रांवरची पुस्तकं वाचून त्यांची 'वर्कशॉप्स' घेतायत. काही 'विवाहपूर्व मार्गदर्शन' या पाटीखाली निव्वळ स्त्री-स्वातंत्र्य शिकवतायत्. तर काही आंतरजातीय विवाहाला प्रोत्साहन हेच मार्गदर्शन समजतायत्.

'सायकायाट्री' क्षेत्रवाल्यांना या विषयाचं ज्ञान आहे, पण ते औषधांच्या जास्त मागे आहेत. 'काउन्सेलर्स' आहेत, पण ते एकेकट्याशी बोलतात. त्या पद्धतीच्या मर्यादा आहेत. स्वस्त, सोपा, उपयोगी असणारा एक जो मार्ग आहे तो ग्रुप काउन्सेलिंगचा. या मार्गावर माझा सर्वांत जास्त विश्वास आहे. पण ग्रुप काउन्सेलरला पैसे कमी मिळतात.

खरं म्हणजे ते निरपेक्षपणी करावं लागतं. मला ते मान्य आहे. एरवी बोलताना सायकायाट्रिस्ट किंवा एकट्या काउन्सेलरशी बोलताना खोटं बोलणं शक्य आहे, पण ग्रुपबरोबर सहज चर्चा करताना, निरनिराळ्या विषयांबद्दल प्रसंगांत वागताना माणूस खोटं वागू शकत नाही, त्यामुळे हा प्रकार जास्त अस्सल आणि खरा आहे. ग्रुप काउन्सेलिंग मुख्यतः प्रिव्हेंटिव्ह आहे. इतर मार्ग क्यूरेटिव्ह आहेत.

समाजाच्या एकूण अस्वस्थ वैवाहिक आयुष्यात काही सुधारणा शक्य असली तर ती या एकाच मार्गानी होईल याबद्दल माझी खात्री झाली आहे.

मागे मी आणि शोभा 'ॲन सायर-वाइझमन' या अमेरिकन बाईंनी पुण्यात घेतलेल्या कार्यशाळेला गेलो होतो. स्वतःच्या आयुष्यात जो महत्त्वाचा प्रश्न वाटत असेल त्याचं खोलीच्या मधे टेबलावर ठेवलेल्या छोट्या छोट्या वस्तूंपासून एक शिल्प बनवायचं, त्याविषयी बोलायचं. त्यानंतर स्वतःच आपल्या प्रश्नावरच्या उपायाचं शिल्प बनवायचं. त्यानंतर प्रत्येकानी आळीपाळीनी आपल्या उपायाविषयी बोलायचं. आम्हाला दोघांना ते खूप उपयोगी आणि छान वाटलं.



15) निष्कर्ष

एवढ्या सगळ्या 'ग्रुप काउन्सेलिंग'च्या फायद्यांच्या अभ्यासानंतर एक निर्णय स्पष्ट दिसायला लागला. अभ्यास मंडळाच्या कक्षा विवाहापुरत्या मर्यादित राहिलेल्या नव्हत्या. सबंध आयुष्यातले सगळेच प्रश्न त्यात यायला लागले होते.

सगळा विचार करून जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ यातला विवाह शब्द गाळायचा ठरला. आता ते जीवनसाथ अभ्यास मंडळ आहे.

अभ्यास मंडळातल्या प्रत्येक विषयाबद्दल एकट्याचं चिंतन व्हायला हवं. मित्रमैत्रिणींबरोबर किंवा विवाहित जोडीदाराबरोबर चर्चा आणि एकत्र चर्चांतून निघालेले निष्कर्ष आणि त्यापुढची पायरी म्हणून गटाशी चर्चा असं व्हायला हवं.

एखादा मतभेदाचा विषय भांडणाच्या पातळीवर पोचण्याच्या आत तो ग्रुपमधे टाकता आला तर वैयक्तिक भांडण नव्याण्णव टक्के वेळेला होतच नाही हा मोठा फायदा असतो. मी स्वतः कुठच्याही विषयावर चर्चा करायला तयार असतो. अट एकच. वैयक्तिक पातळीचा भांडणसदृश वाद टाळायचा.

या विवाह अभ्यासाच्या कार्यशाळेचं किंवा पुस्तक संचाचंच उदाहरण घेतलं तर मी, शोभा, शोनील, ॲनास्तेसिया, आभा, श्रेयस, एवढ्या 6 जणांच्यात देखील कुठच्याही विषयाबद्दल निराळे दृष्टिकोन असू शकतात. पण वैयक्तिक वाद टाळायचा असेल तर तो विषय मिश्रगटात टाकणं हा परिणामकारक मार्ग आहे.

आम्ही 6 लोक चर्चेला बसणं तत्त्वतः शक्य आहे. पण मग समाजाचा दृष्टिकोन प्रत्येक बाबतीत कळायला हवा असतो ते होत नाही. सरतेशेवटी सगळं एकाच निष्कर्षापर्यंत येऊन ठेपतं. ग्रुप काउन्सेलिंगला पर्याय नाही.



3

निवडक गटाचं सह समुपदेशन (को-काऊन्सेलिंग)

माझ्या माहितीप्रमाणे इतर कोणी वापरत नसलेला समुपदेशनाचा एक प्रकार मी जीवनसाथमधे वापरतो. मी तो माझ्या मॅनेजमेंटच्या शिक्षणातून उचललेला आहे. एकाच प्रकारची समस्या असणारे लोक एकत्र करायचे. 7-8 लोकांचा एक छोटा गट करायचा. मी त्यांच्यात मुख्य समुपदेशक म्हणून हजर असतो आणि बाकी सगळे एकमेकांचे शिकाऊ समुपदेशक बनतात. त्यांना 'को-काऊन्सेलर्स' म्हणतात.

मी दर वेळेला हजर असतो आणि सगळ्यांवर काही पद्धतीची बंधनं घातलेली असतात. कोणीही कोणाचा अपमान करायचा नाही. या कारणामुळे 'हे मला पटलं नाही', हे मात्र स्पष्ट बोलायचं. असे को-काऊन्सेलर्स जेवढ्या संख्येनी गटात असतील तेवढ्या बैठका होतात. अधिक एक सुरुवातीची आणि एक शेवटची बैठक असते. 8 जणांचा गट असला तर सुरुवातीला नियम, पद्धत समजावून सांगण्याची 1 बैठक, 8 जणांच्या 8 बैठकी आणि शेवटची निष्कर्षाची बैठक. त्या शेवटच्या बैठकीत प्रत्येकानी आपण यातून काय शिकलो, काय ठरवलं, हे सांगायचं असतं.

अशा निवडक गटाच्या समुपदेशनासाठी कुठचे कुठचे विषय आत्तापर्यंत घेतले आहेत आणि घेता येतात ते सांगतो.

1) जोडीदार शोधण्याची अडचण – याचा नमुना पुढे दिला आहे.
2) नवरा-बायकोचं न जुळणं.
3) सासू-सुनांचं न जमणं.
4) जाणता मुलगा/मुलगी पालकांशी नीट न वागणं.

जोडीदाराचा शोध ही सर्वांत मोठी अडचण आहे असं दिसतंय. वय वाढलं पण जोडीदार सापडला नाही अशांची संख्या खूप आहे. त्याचा नमुना इथे लिहितोय. या विषयावरच्या निवडक गट समुपदेशनाचं प्रमाण जास्त आहे.

बोलायला सुरुवात मी करतो. ती साधारणपणी अशी असते.

काऊन्सेलिंग आणि सल्ला यामधे फरक असतो. काऊन्सेलर म्हणजे न्यायाधीश, वकील, मध्यस्थ, सल्लागार नाही. घरचे लोक म्हणजे 'नॉन काऊन्सेलर्स' काऊन्सेलिंग व्यतिरिक्त यापैकी इतर गोष्टी करू शकतात. जास्तीत जास्त वेळा ते सल्ला देतात, उपदेश करतात, दूषणं देतात आणि आपल्या सल्ल्याप्रमाणे वागावं असा हट्ट धरतात. याउलट काऊन्सेलर अडचणीत असलेल्या व्यक्तीच्या मनात खरं काय आहे, हे शब्दात स्पष्टपणी मांडायला मदत करतो. हे काम एका बैठकीत शक्य नसतं. अनेकदा भेटावं लागतं.

त्यानंतर मी त्यांना या परिस्थितीत सगळ्यांनी मिळून एकमतानी ठरवण्याची धोरणं आणि पद्धत सांगतो. त्याचे 10 टप्पे आहेत. पहिल्याबद्दल एकमत झाल्याशिवाय दुसऱ्यावर जाता येत नाही. दुसऱ्याबद्दल एकमत झाल्याशिवाय तिसऱ्यावर नाही, असं 10 व्या टप्प्यापर्यंत पोहोचायचं असतं.

1) जीवनसाथचा 20 मुद्यांचा फॉर्म झटपट भरून टाकायचा. जे प्रथम मनात येईल ते लगेच लिहावं यासाठी झटपट म्हणतोय्.
2) लग्न पहावं करून पुस्तकामधले इतर फॉर्म भरून पूर्ण करणं. ते फॉर्म या पुस्तक संचात देखील दिले आहेत.
3) कुठचाही सामाजिक प्रश्न गंभीर झाला तर अस्वस्थता येणारच. त्यावर उपाय एकच असू शकतो. अभ्यास.
4) तो सामाजिक प्रश्न स्वतःला त्रास द्यायला लागला तर जास्त अभ्यास करायला लागणार.
5) स्वतःच्या प्रश्नाचा किती अभ्यास करायचा? किती काळ करायचा? सातत्य महत्त्वाचं असतं. प्रयत्नांचे झटके येता कामा नयेत.
6) क्रिटिकल ॲनालिसिस या पद्धतीनी स्वतःचे प्रश्न सोडवण्याच्या पद्धतीला सुरुवात करा. लग्न न ठरण्याची कारणं आणि उपाय यांची यादी करा.
7) वधू-वर सूचक मंडळांचा पत्ते, फोन नं., माहिती मिळण्यासाठी उपयोग होतो. त्यात जरूर नाव नोंदवा. वधू-वर सूचक मंडळं म्हणजे समुपदेशक नाहीत, हे मात्र सतत लक्षात राहू दे.

8) इंटरनेटचा वापर अवश्य करा. त्याच्याशी आपलं काही भांडण नाही.
9) कुठच्याही परिस्थितीत स्वतःच्या प्रश्नाविषयी स्पष्ट बोलणं आवश्यक आहे.
10)या टप्प्यात स्वतःविषयीची माहिती मोकळेपणानी जमलेल्या सगळ्यांना देणं जरूर आहे. यामधे 15 मुद्दे आहेत. त्या प्रत्येकाविषयी प्रत्येकानी बोलावं.

---

1) जोडीदाराचा शोध किती काळ चालू आहे?
2) किती प्रेमभंग झाले – एकतर्फी का दुतर्फी?
3) स्वतःच्या विचारप्रक्रियेत काहीतरी चुकत असलं पाहिजे, हे मान्य आहे का?
4) एकाच वेळी 3-4 व्यक्तींबरोबर प्रयत्न चालू ठेवायला हवेत. ते जमतं ना?
5) सगळे प्रयत्न स्वतःला करावे लागतात. पुढाकार स्वतः घ्यावा लागतो. ह्यात कुठे काही कमी पडलं का?
6) दुसरा आपल्याला विचारेल अशी अपेक्षा करणं चुकीचं आहे. असं पूर्वी झालं का? त्यासाठी थांबून राहणं तर अगदी चुकीचं आहे.
7) स्वतःचा गुणतक्ता भरणं - हा 20 मुद्यांचा फॉर्म आधी झटपट भरलेला असेल. आता तो फॉर्म घाईघाईनी भरायचा नाही. इथे जमलेल्या सगळ्यांचा दृष्टिकोन म्हणजेच समाजाचा दृष्टिकोन असतो. तो कळल्यावर पुन्हा फॉर्म भरायचा.
8) निर्णय पालकांनी घ्यायचा हेही चूक आहे. तसं पूर्वी झालं आहे का?
9) दुर्गुणी जोडीदाराची मनातून भीती वाटते का? उदाहरणार्थ, आत्मकेंद्री, व्यसनी, बाहेरख्याली?
10)हजर असलेल्यांपैकी समोरचा रँडम जोडीदार का निवडायचा नाही याची कारणं लिहायची म्हणजे काय नकोची यादी तयार होते.
11)लग्न कशासाठी याविषयी 5-10 वाक्यं बोलायची किंवा लिहायची. ही को-काउन्सेलिंगची बैठक कार्यक्रम बघायला, ऐकायला कधी कधी विवाहित, घटस्फोटित किंवा विधवा, विधुरही हजर असतात. जमलेल्या विवाहितांनी प्रत्येकाचा प्रश्न शोधावा. शक्यतेवढी निर्णयासाठी मदत करावी.
12)स्वतःचा पूर्वीचा काय निर्णय चुकला होता, बरोबर ठरला होता हे मोकळेपणानी सांगावं. प्रेमभंगाचे फायदेही असतात. स्वतःची, दुसऱ्याची पारख करणं त्यामुळे कळतं.
13)स्वतःच्या बाह्यगुण, अंतर्गुणांची यादी प्रत्येकानी सांगावी किंवा लिहावी.

14) नाती, पैसा, आत्मसन्मान यापैकी आपला अग्रक्रमाप्रमाणे व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार सांगावा. व्यक्तिमत्त्वाचे 6 प्रकार हा लेख यासाठी जरूर वाचावा.
15) मुलींनी आत्तापर्यंतच्या अनुभवांवरून मुलांविषयी तक्रारी सांगाव्यात. त्यांच्या घरांविषयीच्या तक्रारी सांगाव्यात. मुलांनी मुलींविषयी तक्रारी सांगाव्यात. त्यांच्या घरांविषयीच्या तक्रारी सांगाव्यात.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळ - जोडीदाराची निवड या विषयातल्या सह-समुपदेशनासाठी भरण्याचा फॉर्म

इतरांच्या दृष्टिकोनातून स्वतःचं स्थळ कसं असेल, याचा विचार करून स्वतः स्वतःला दिलेले गुण	5 पैकी गुण	इतके गुण देण्याची त्रोटक कारणं
1. स्वतःचं बाह्यरूप (चेहरा, शरीरयष्टी)		
2. स्वतःचं आरोग्य (असेल तर व्यंगासकट विचार करून)		
3. स्वतःचं शिक्षण (डिप्लोमा, डिग्री, विविधता इ.)		
4. पैसे मिळविण्याची क्षमता (सध्याची लाट लक्षात घेऊन)		
5. सध्याच्या कामाचं स्वरूप (वेळ, ठिकाण, प्रवास इ.)		
6. सध्याची मिळकत – दर महिन्याला सरासरी (प्रत्यक्ष अचूक आकडा लिहिणं जरूर नाही)		
7. वडिलोपार्जित मालमत्ता (घर + गुंतवणुकी)		
8. स्वतःचं वय		
9. कला, छंद याची आवड, स्वतःची गुणवत्ता (सरासरी समाजाचा विचार करून)		

इतरांच्या दृष्टिकोनातून स्वतःचं स्थळ कसं असेल, याचा विचार करून स्वतः स्वतःला दिलेले गुण	5 पैकी गुण	इतके गुण देण्याची त्रोटक कारणं
10. आधुनिक, पारंपरिक विचारसरणी/लग्नसमारंभ (सध्याच्या समाजाचा विचार करून) पत्रिकेबद्दलची भूमिका (पूर्ण विश्वास/अविश्वास/अनिर्णित)		
11. ईश्वरभक्ती, धार्मिकता, जात याबद्दलचे आग्रह किंवा उदारता (सध्याच्या समाजाच्या दृष्टिकोनातून)		
12. आसपासच्या सर्व वर्गातल्या समाजाविषयी आत्मीयता (स्वतः कल्पना करून)		
13. स्त्री-पुरुष समानता, लोकशाही प्रवृत्ती याची समज, हुंडा (स्त्री असो किंवा पुरुष)		
14. घरकाम, मुलांचा सांभाळ याची तयारी, आवड (स्त्री असो अथवा पुरुष)		
15. समजूतदार स्वभावाचे जवळचे नातेवाईक (आई, वडील, भावंड इ.)		
16. स्वतःला असलेलं एखादं व्यसन (पान, सिगरेट, तंबाखू, दारू + इतर)		
17. जोडीदाराला समजून घेण्यासाठी लागणारा धीर, संयम, सारासार विचार (स्त्री अथवा पुरुष)		
18. दुसऱ्यावर विश्वास टाकण्याची तयारी (सुरुवातीच्या तपासणीनंतर) (स्त्री किंवा पुरुष)		
19. जोडीदारावर प्रेम करण्याची कुवत (स्त्री किंवा पुरुष)		
20. अडचणीच्या प्रसंगी मार्ग काढण्याची धमक (स्त्री किंवा पुरुष)		
एकूण 100 पैकी गुण		

जोडीदार निवडीचा निर्णय या विषयाबद्दल व्यवस्थापनशास्त्राचं म्हणणं तपशीलात सांगतो.

1) सर्व गोष्टींचा हेतू एकच असतो – स्वतःचं समाधान.
2) आयुष्यातल्या कुठच्याही प्रश्नाबाबत सर्वात चांगलं काय, सर्वात वाईट काय हा विचार जरूर करावा. प्रत्यक्षात तसं घडत नाही, मधलं काहीतरी घडतं.
3) निराळं म्हणजे वाईट नाही.
4) स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार स्वतःला कळणं ही निर्णयाची महत्त्वाची पायरी आहे.
5) स्वतःचा व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार कळणं, दुसऱ्याचा ओळखणं, स्वतःच्या मर्यादा आणि दुसऱ्याच्या मर्यादा कळणं यानीच निर्णय होतो.
6) जोडीदार निवडीची मोहीम चालू केली, तर ती पद्धतशीरपणी, शाळा-कॉलेजच्या अभ्यासासारखी नोंदी करून, याद्या बनवून, टिपणं करून, फाइल बनवून करायला हवी. नाहीतर पृथक्करण कठीण, म्हणजेच निर्णय कठीण जाणार.
7) लोकसंख्या लक्षात घेतली तर एकाच वेळी अनेक स्थळांचा विचार कोणीही करणं स्वाभाविक आहे, त्यात अपमान वाटण्याजोगं काही नाही.
8) एखाद्या प्रश्नाविषयी कोणीही उत्तर न देता गप्प बसलं तर त्याची एवढीच कारणं असू शकतात. अ) विचारहीनता, ब) न्यूनगंड, क) अहंगंड.
9) सारासार विचार हा माणसाचा सर्वोच्च गुण आहे. सारासार विचाराची व्याख्या दुसऱ्याचं म्हणणं लक्षपूर्वक समजून घेऊन त्यावर विचार करण्याची तयारी असणं.
10) दोन प्रकारची माणसं असतात. करणारी किंवा करवून घेणारी. दोन्हीचा योग्य मेळ घालू शकणारी माणसं संसारासाठी योग्य. दोघंही तशी असली तर समाधानी संसार, एकजण तसा असला तर मध्यम, दोघंही नसली तर असमाधानी संसार होतो.
11) प्रश्न आपोआप सुटत नाहीत. त्यांचं व्यवस्थापन करण्याची आपली ताकद वाढवायची असते. त्या प्रक्रियेत कधीकधी प्रश्न आपोआप सुटतात.
12) आधीच्या पिढीला सध्याच्या जगाविषयी जास्त कळतं असंही खरं नाही आणि नव्या पिढीला कमी कळतं हेही खरं नाही. निर्णय स्वतःच घ्यायचा असतो.

ही यादी तर संपली. मधे एक खेळ सांगतो. तो खेळल्यामुळे गंमतपण येईल, अभ्यासही होईल. जमलेल्यांपैकी अमुक भिन्नलिंगी व्यक्तीशी मैत्री जमेल असं वाटतंय. तसं का वाटतंय, त्याचं कारण सांगायचं. अर्थात, हे जमलेल्या प्रत्येकानी सांगायला हवं.

एक प्रश्न सगळ्यांच्या मनात नक्की येणार. तो म्हणजे आपण दुसऱ्याची किंवा दुसऱ्यानी आपली किती तपासणी करायची? प्रश्न एकदम रास्त आहे. त्याचं उत्तर असं आहे.

1) वैद्यकीय तपासणी : डॉक्टरला भेटणं आणि तपासणी करणं माझ्या मते अत्यावश्यकच आहे. या पुस्तकसंचातल्या 'लैंगिक शिक्षणाची गरज, जोडीदार निवडल्यानंतर पण लग्नापूर्वीच्या लैंगिक शिक्षणाविषयी', या लेखात अगदी सविस्तर माहिती आहे.
2) पैसे-मिळकत, बचत, सहकाऱ्यांशी, वरिष्ठांशी वागणूक कशी, कामावरच्या सहकाऱ्यांशी ओळख करून घेणं हे सगळं जरूर करावं. अशी माहिती काढायला एखाद्या भावी जोडीदाराचा नकार असला तर माझ्या मते समुपदेशकाला भेटण्याची गरज आहे. कारण नकार याचा काहीतरी अर्थ होतो. तो अर्थ चांगला नक्की नसतो.
3) समानता समजणं : भावी जोडीदाराच्या मित्रांशी, मैत्रिणींशी संबंध, ओळख, बोलणं, स्त्री-पुरुष समानतेविषयी बोलणं जरूर आहे. नातेवाईकांशी संबंध, ओळखही व्हायला हवी. भांवडांशी ओळख, संभाषण हवं. या पद्धतीनी मित्रमंडळी स्वभावातली 'खरी समानतेची समज' याविषयी खरं सांगण्याची शक्यता सर्वांत जास्त असते.
4) जीवनसाथच्या गटचर्चांना हजर रहायला भावी जोडीदार हो म्हणतो का नाही, ही पण एक प्रकारची परीक्षाच असते. जीवनसाथ अभ्यास मंडळ हा खरेपणाच्या वाटेवरचा प्रवास आहे. तिथे यायला होकार-नकार म्हणजे तो खरेपणाला दिलेला होकार किंवा नकार असतो. जीवनसाथ हा 'सपोर्ट ग्रुप' आहे. शिवाय इथे काही मानसिक चाचण्यांची पण सोय असते.

निर्णय घ्यायला मदत आणि पुढे चांगल्या संसारासाठी मदत हाच तर जीवनसाथचा उद्देश आहे. एवढ्या सगळ्या चाळणीतून पारख करण्याचा सगळा

प्रयत्न करून देखील एखादा खरोखर महाचतुर भेटला - भेटली तर कोणीही फसणारच. तो नशिबाचा प्रश्न आहे. त्यानंतरच्या इलाजासाठी देखील जीवनसाथ अभ्यास मंडळ आहेच ना मदतीसाठी!

आत्तापर्यंतच्या मुद्यांबद्दलच्या शंकानिरसनानंतर मी पुन्हा बोलायला सुरुवात करतो. ती साधारण अशी.

आपली मुलं लग्नाच्या वयाची झाली की पालकांना चिंता वाटू लागते. त्यांच्यासाठी 'स्थळ' शोधण्याची मोहीम सुरू होते. वर्तमानपत्रात वर-वधू पाहिजे अशा जाहिराती पाहिल्या तर जात, वय, उंची, पगार असं थोडक्यात वर्णन असतं. वधू-वर संशोधक मंडळं याहून सविस्तर माहिती पुरवितात. कुणाला केवळ योगायोगानी सहज स्थळ सापडतं तर कुणी शोधून हैराण होतात. इंटरनेटवरूनही शोध चालू असतो.

मुली योग्य त्या मुलांचा शोध घेत असतात आणि त्यांची अपेक्षा असते की मुलगा कर्तृत्ववान असावा. त्यानी किमान मध्यमवर्गीय आयुष्याला पुरतील एवढे पैसे मिळवावेत. दिवसेदिवस असं व्हायला लागलं आहे की, ही अपेक्षा पूर्ण करू न शकणारे मुलगे स्थळ म्हणून समोर येतात. अर्थातच, कुठचाही मुलगा ही गोष्ट स्पष्टपणी सांगत नाही. मुलगा काय करतो, पगार किती, अशा प्रकारचे जे प्रश्न असतात, ते सगळे प्रश्न युक्तीयुक्तीनी टाळले जातात. मुलगा स्वतः ते टाळतो किंवा मुलाच्या ऐवजी आई-वडील बोलणारे असले तर ते खुबीनी दुसऱ्याच कुठल्या तरी गोष्टीकडे लक्ष वळवतात.

प्रत्यक्षात आसपासच्या समाजाच्या ताणाला तोंड देण्याइतकी तयारी नसलेले भित्रे किंवा नाकर्ते मुलगे खूप असतात. मुली तर फार पूर्वीपासून फारशा कुठे न हिंडलेल्या, एकट्या कुठेही न जाऊ शकणाऱ्या, बुजऱ्या, भित्र्या असायच्याच; पण आजकाल मुलगेही त्याच वर्णनाचे खूप प्रमाणात आढळतात. 'जीवनसाथ'च्या सभासदांपैकी चार-पाच मुली आत्तापर्यंत कधीही पुण्याबाहेर गेलेल्या नाहीत आणि घरात त्यांच्यासाठी जोरदार संशोधन चालू आहे.

ही गोष्ट मला पसंत नाही, पण मुलींच्या बाबतीत मी निदान हे समजू शकतो. त्या मुलीच्या आई-वडलांना न भेटताही आपण घरच्या एकूण वातावरणाची कल्पना करू शकतो. पण अजून मला 'अशा वर्णनाचे मुलगे' या गोष्टीचं फार आश्चर्य वाटतं. कारण सर्वसाधारण घरांच्यात मुलांना निराळ्या प्रकारे तयार करण्याचं धोरण असतं. मी ज्या दोन-चार मुलांचा उल्लेख करतो आहे त्यातल्या

एक-दोघांचं लग्न झालेलं आहे आणि साहजिकच याच्यावरून भरपूर प्रश्न आहेत. दुसऱ्या एक-दोघांचं अजून लग्न झालेलं नाही. त्यांना जेवढा पगार मिळतो तेवढ्यात संसार भागणार नाही, हे कोणालाही लगेचच कळेल. चांगली गोष्ट अशी आहे की, हे दोघंही आपल्या पगाराबद्दल अजूनही खरं तेच सांगतात.

रोजच्या आयुष्यातली एक-दोन उदाहरणं देतो म्हणजे अशा प्रकारच्या वृत्तीची त्यातून आपल्याला झलक मिळते. माझ्याकडे पूर्वी माझ्या धंद्यात नोकरी करणारा लग्नाच्या वयाचा मुलगा ज्या प्रकारे वागला ते मला अजून आठवतं. मी त्याला सांगितलं की, एक बाहेरगावची साईट चालू होतेय आणि सुरुवातीचे काही महिने तुला तिकडे जावं लागेल असं तू धरून चाल. त्यानी त्याविषयीची अडचण मला सांगण्याऐवजी वडलांना मुंबईला फोन लावला, आणि भागवत-साहेबांनी असं सांगितलंय, तुम्ही त्यांच्याशी बोलता का, असं त्यांना विचारलं. पूर्ण अनोळखी अशा त्या मुलाच्या वडलांशी मी बोलण्याचं काही कारणच नव्हतं. पुढच्या महिन्याभरामधे त्या मुलाला त्या परगावच्या साईटवर जाऊन राहावं लागेल, हे निश्चित झालं आणि त्यासरशी त्यानी नोकरी सोडली. माझ्याकडे काम करणारा आणखी एक मुलगा पगारवाढ मागताना ‘बाबा म्हणाले की आता पगारवाढ व्हायला पाहिजे’, असं म्हणायला लागला. पगारवाढ हवी हे ठीक आहे पण त्यात वाक्यात बाबा आले याचा अर्थ स्पष्ट आहे.

कित्येक आई-वडील मुला-मुलींना न विचारता त्यांची नावं वधू-वर सूचक मंडळात नोंदवतात. स्थळाकडून चौकशी सुरू झाली की मुलांना कळतं. कधी कधी आधी कल्पना न देता बघण्याचा कार्यक्रम देखील ठरतो. आयत्या वेळी मुलगा किंवा मुलगी म्हणायला लागते की, मला इतक्यात लग्न करायचं नाही. मग सिनेमातल्या सारखे सगळे तमाशे देखील घडतात. रडारड होते. इतक्यात नको, कधीच नको वगैरे संवाद घडतात. अभ्यासाच्या वाटेनी गेलं तर हे सगळं नक्की टाळता येईल.

माझ्या आईला ओळखीच्या मुलांची लग्नं जुळवण्यात बराच रस असायचा. तिच्याकडे मुला-मुलींच्या माहितीच्या कागदांच्या फाइल्स असायच्या. मी ज्या काळाबद्दल बोलतोय तो काळ म्हणजे मी अमेरिकेतून भारतात नुकताच परतलो होतो तो काळ. आई मुंबईत होती आणि मी पुण्याला होतो. लग्नं जुळवण्याची आईची खटपट मधूनमधून ऐकू यायची. मी तेव्हा एक-दोनदा ओझरतं म्हणालो देखील की, शोभानी आणि मी ज्या पद्धतीनी पत्रातून सविस्तर चर्चा करून

परिचय पद्धतीनी लग्न केलं तसं काहीतरी रूढ करायला हवं.

पण त्या काळात माझ्या व्यवसायामधले प्रश्न इतके होते की, मला त्यात लक्ष घालणं शक्यच नव्हतं. आईनी एवढ्या वर्षांच्यात विनामोबदला ते काम नेटानी केलं, काही लग्नं जुळवली, काही जोडप्यांचं पुढे बरं जमलं. काहींचं नाही जमलं. आईला मात्र 'याचं लग्न मी जुळवलंय' याचा खूप आनंद व्हायचा. तो आनंद मात्र माझ्या लक्षात होता. पुढे अनेक वर्षांनंतर मुंबई जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ मी चालवलं. त्यामुळे आईला जो आनंद मिळाला तो मला खूप महत्त्वाचा होता. माझ्या आईसारखी हौस म्हणून विनामोबदला जोड्या जुळवणारी खूप लोकं असतात.

लग्न ठरलं की समारंभाची तयारी सुरू होते. दागिने, कपडे, देणी-घेणी, हॉल, लॉन, रिसॉर्ट यांचा शोध सुरू होतो. या सगळ्या धावपळीत ज्या गोष्टींना महत्त्व दिलं जातं, त्यामुळे खरोखर वधू-वरांचं वैवाहिक सहजीवन सुखाचं होतं का? कुटुंब, समाज स्वस्थ रहायला हवा असेल तर, मुलांचं संगोपन नीट व्हायला हवं असेल तर स्त्री-पुरुषांचं सहजीवन सुखाचं असलं पाहिजे. दोघांचा, कुटुंबाचा स्वस्थचित्त संसार रु. 10,000 मधेही होऊ शकतो किंवा रु. 1,00,000 महिनाही अपुरे पडू शकतात. हे सुख सहजासहजी निर्माण होत नाही. त्याला काही पूर्वतयारी लागते. स्वस्थचित्त रहाण्यासाठी विचार-अभ्यास-निर्णय-अंमलबजावणी हा प्रवास व्हावा लागतो. सध्याच्या समाजाचं दुर्दैव असं की, अस्वस्थतेमुळे स्वतःचे प्रश्न ते सोडवू शकत नाहीत, त्यामुळे स्वस्थता नाही. या दुष्टचक्रात तो आहे. असे दुष्टचक्रात अडकलेले लोक निर्बुद्ध, अविचारी नाहीत, ते सामाजिक परिस्थितीचे बळी आहेत.

अलीकडे अनेक तरुण मुलं-मुली 'लग्न करावं की करू नये?' या संभ्रमात असतात. कारण जात, वय, पगार, उंची यातल्या कशावरच 'प्रेम' अवलंबून नसतं. वरवर ज्या गोष्टी पाहून लग्न ठरतात त्या खऱ्या असतात का? माणसाचे विचार कसे ओळखायचे? व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार कसा ओळखायचा? बुद्धिमत्तेचा प्रकार कसा ओळखायचा? जोडीदाराला काय येतं, काय नाही हे कसं कळेल? जोडीदाराचे आग्रह काय आहेत? त्याला, तिला काय सहन होतं, काय नाही? असे अनेक प्रश्न अनुत्तरीत राहूनच लग्न होतात आणि पुढे आयुष्यभर झगडे चालू राहतात. हे सगळं समजून घ्यायला 'शॉर्ट कट्स' नाहीतच. 'क्वालिटी लाईफ' जगायचं असेल तर ती तयारी आधीपासूनच सुरू व्हावी

लागते. शिवाय आनुवंशिक गुण, स्वतःचा स्वभाव आणि नशिबानी वाट्याला येणारी माणसं यांच्यावरही खूप अवलंबून असतं.

एक चमत्कारिक प्रश्न आम्हाला जाणवायला लागला. स्वतःच्या लग्नाच्या वेळेला एवढा नाही जाणवला, पण आपल्या मुलांच्या लग्नाच्या वेळेला चटके भाजायला लागले. आपला मुलगा, मुलगी हुशार, सुशिक्षित इथपर्यंत ठीक. पण त्यामुळे त्यांना हवी तशी बायको किंवा नवरा मिळेल, याची मात्र जराही खात्री वाटेना. 25-30 वर्षं मधे गेली होती हेही खरंच. आसपास बघू लागलो तर आजपर्यंत रुबाबात वागणारे मुलीचे वडील, तोऱ्यात असणारी तिची आई जवळजवळ हात बांधून वधू-वर सूचक मंडळात अजिजी करताना दिसू लागले. मुलाचे आई-वडील थोड्या बऱ्या अवस्थेत, पण एकूण काळजीतच!

एवढी भरमसाठ मुला-मुलींची संख्या. जग एवढं छोटं झालेलं, बटण दाबलं की अमेरिकेत फोन. माऊस दाबला की जगात कुठेही ई-मेल, एवढ्या सोयी. सुशिक्षित, श्रीमंत, खानदानी, मॉडर्न, मुलं नि मुली सारखे परदेशात पळतायत, फाडफाड इंग्लिश टाकतायत, असं दृश्य मोठ्या शहरात तर सतत दिसतंय, पण मुला-मुलींच्या योग्य स्थळाबाबत एवढा दुष्काळ?

बाहेर नोकऱ्या नाहीत, मुलं त्यांच्या 'पुरुषपणा'मुळे धंदे काढतायत, बदलतायत. मुली लग्न जमेपर्यंत 'आणखी एक वर्ष' करत शिकत पुढे जातायत. शेवटी 'नाकापेक्षा मोती जड' होतायत, हेही आपण बघतोय. प्रश्न होताच, पण खरं सांगतो, स्वतःच्या मुलांपर्यंत, हा प्रश्न अगदी माझ्या घराशी येऊन भिडेपर्यंत मीही इतर अनेकांसारखं याबद्दल काहीही केलं नव्हतं. ठीक आहे, अजूनही उशीर नाही झालेला म्हणून मी आणि शोभानी जीवनसाथचा 'शोध' लावला. एक प्रश्नावली तयार केली.

'जीवनसाथ'चा हेतू तरुण मुला-मुलींनी अभ्यासपूर्ण आणि परिचय करून घेऊनच विवाह करावेत हा आहे. केवळ लग्न ठरवण्यासाठीच नाही तर आयुष्यभर विचारपूर्वक, खरेपणानी जगावं, स्पष्ट विचारांची जीवनभर त्यांना साथ मिळावी म्हणून. 'जीवनसाथ' हे वधू-वर संशोधन मंडळ नाही, केवळ अभ्यास मंडळ आहे.

आणखी एक गोष्ट आहे. इतरांचं जुळवणारे आपण कोण? ओळख करून द्यावी नि आपली मध्यस्थीची कामगिरी थांबवावी. निर्णय त्या व्यक्तीनीच घ्यावा. अभ्यास मंडळात सामील झालं की सगळं होतं. नवविवाहितांनीच काय,

मुरलेल्या विवाहितांनीसुद्धा या प्रश्नावली पद्धतीचा उपयोग करण्याजोगा आहे. त्यांच्या नकळत नवरा-बायकोचे संबंध सुधारत जातात.

लग्नानंतर कुठच्यातरी स्वरूपात जोडप्यांमधे विसंवाद जेव्हा असतो तेव्हा जोडीदार निवडण्यापूर्वी जी प्रश्नावली जीवनसाथमधे आम्ही वापरतो तीच प्रश्नावली जोडप्यांना भरायला सांगतो. बहुतेक जोडप्यांच्या कमीतकमी 50% गोष्टी जुळतात आणि असं लक्षात येतं की, न जुळणाऱ्या गोष्टींपेक्षा जुळणाऱ्या गोष्टी जास्त आहेत. जोडप्यांचा एकमेकांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक व्हायला लागतो.

मी शेकडो लोकांकडून हे विधान ऐकलेलं आहे की, आयुष्यात 'सरप्राइझ' हवा. सगळ्या गोष्टी आधी कळल्या तर जगण्यातली सगळी मजाच जाईल. व्यवस्थापनशास्त्र बरोब्बर उलट सांगतं. त्यात असं म्हटलंय की, कितीही अडचणीची वाईट गोष्ट, चांगली गोष्ट असू दे, ती आधी कळू दे. त्याची पूर्ण तयारी करुया. मी स्वतः थेट 'नो सरप्रायझेस'च्या बाजूचा आहे, म्हणून मी विवाह अभ्यास मंडळाच्याही बाजूचा आहे. ज्यांना 'सरप्राइझेस'च हवी असतात ती लोकं जीवनसाथच्या वाटेला जात नाहीत.

माझी अशी विनंती आहे की, अशा लोकांनी काही गोष्टी, काही उदाहरणं आठवून बघावीत. अकस्मात आलेले पाहुणे काही महिने राहिले, नोकरीवरून काढून टाकल्याचं अकस्मात आलेलं पत्र, लग्नानंतर पहिल्या रात्री नपुसक निघालेला नवरा (म्हणजे असं ऐकलेलं एखादं उदाहरण.) आणि तरी लोकांना वाटतं की सरप्राइझ शिवाय आयुष्यात काय गंमत?

कुठल्याही नात्यात वरिष्ठ-कनिष्ठ असा भेद गृहीत धरलेला असतो तेव्हा त्यांची मैत्री होऊ शकत नाही. शिक्षक-विद्यार्थी, मालक-नोकर, मालक-भाडेकरू त्याचप्रमाणे पालक-मुलं या नात्यामधे मैत्री निर्माण करायची तर खूप विचार करून परिश्रम करावे लागतात. पुरुष पालक म्हणून स्वतःला पोशिंदा समजलं की मैत्री शक्य नाही.

मैत्रीच्या व्याख्येमधली एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्यात कुठचाही विषय वर्ज्य नसतो. ते लोकांना फार कठीण जातं. जीवनसाथमधे मी अनेकांचा मित्र असतो, कारण माझ्याशी बोलताना अमुक विषयावर बोलायचं नाही असं काही नसतंच.

मी मुलांना जन्म दिला, कारण मुलं व्हावीत ही माझी इच्छा आणि गरज

होती हे कळलं तरच मैत्री शक्य आहे. त्यामुळे मुलांचं पालन-पोषण म्हणजे त्यांच्यावर उपकार नाहीत हे कळलं तर मैत्री निदान तत्त्वतः शक्य आहे.

'लग्नाच्या गाठी वरच मारलेल्या असतात', 'लग्न हा एक जुगार आहे', अशी नाना तऱ्हेची मतं अनुभवी, अननुभवी व्यक्ती व्यक्त करत असतात. 'डाव मांडून भांडून मोडू नको' असा सल्ला प्रत्येक उपवर आणि उपवधूंना घरचे देत असतात. 'आमच्या घरात अशी रीत आहे बाई! दुसऱ्या जातीची, आमच्यापेक्षा खालच्या स्टेटसची मुलगी आम्हाला मुळीच चालणार नाही', असं एखादीच काय, अनेक वरमाई म्हणत असतात. 'रीतीनी बघून, ठरवून, पत्रिका पाहून, जुन्या पद्धतीनीच एकदाच व्हायचा तो समारंभ दणक्यात व्हावा', असं आई-वडलांच्या जीवावर तरुण मुलं-मली म्हणताना दिसतात.

'आमच्या घरात अगदी मोकळंढाकळं वातावरण असूनही आमच्या मुलीनी लग्न करूनच पाया पडायला घरी यावं, याचा धक्का आम्हाला सोसलेला नाही. आम्हाला ती मेली...' असे एक ना दोन, अनेक किस्से तुम्ही-आम्ही अनुभवत असतो. यातलं एखाद-दुसरं वाक्य आपलंही असतं. खरं तर लग्न हा विषय डोक्यावर अक्षता पडल्या की संपला, अशा स्वरूपाचा असतो का? प्रत्यक्षात तो कायम साथ देणारा असतो. आयुष्य व्यापणारा असतो. मग अशा या विषयावर आपण किती विचार करतो? बहुतेकांनी लग्न करताना कोणाशी लग्न करायचं, तो किंवा ती आणि त्यांचा आर्थिक, सामाजिक दर्जा काय आहे एवढ्या गोष्टींचाच विचार करूनच ही लग्नगाठ मारलेली असते.

आई-बाप मुला-मुलींना स्पष्ट सांगतात की, तुम्ही एकमेकांना पसंत पडला आहात का नाही तेवढं फक्त सांगा, बाकी सगळं आमच्यावर सोडा. बाकी सगळं म्हणजे दणक्यात लग्नसमारंभ हे माहितीच आहे आपल्याला.

परिणाम? अनेक लग्नं सतत तडजोडी, इच्छे-अनिच्छेनी मारावं लागणारं मन, सतत कुतरओढ, अगतिकता, अन् असह्य झालं तर घटस्फोट, अशा अपरिहार्य मार्गांनी जाणारीच असतात. यावर काही उपाय? त्यातही शंभर टक्के यशाची खात्री असते का? प्रेमविवाह की बघून, घरच्यांच्या अनुभवी नजरेतून पारखून केलेला विवाह योग्य? याचा ठामपणी कुणालाच निर्णय देता येत नाही. या दोन गोष्टींहून तिसरा काही पर्याय असू शकतो का? ज्ञाती मंडळ, वधू-वर सूचक मंडळ, मध्यस्थांमार्फत येणारी स्थळं यापेक्षा अधिक विचार करून, पारखून साथीदार शोधण्याचा अन्य काही मार्ग असू शकतो का? अर्थात, तोही

सुखी वैवाहिक जीवनाची खात्री देऊ शकणार आहे का? हे प्रश्न रास्त आहेत. अभ्यासानीच या प्रश्नांची उत्तरं मिळू शकतील.

सगळ्यात महत्त्वाचा प्रश्न म्हणजे समोरचा मुलगा किंवा मुलगी जे बोलतोय ते खरं कशावरून? या बाबतीत मी अगदी खात्रीनी सांगतो की, जीवनासाथची प्रश्नावली लेखी भरणं, ती जोडीदाराला देऊन त्यातल्या मुद्यांविषयी चर्चा करणं, 6-8 महिने नियमितपणी जीवनसाथच्या पहिल्या रविवारच्या मीटिंगला हजर राहून गटचर्चेत भाग घेणं, एवढ्या गोष्टी केल्या तर माणसाला स्वतःचं खोटं चित्र रंगवणं अशक्य आहे. अशा सगळ्या प्रश्नांना खरं उत्तर एकच. प्रश्नांचा अभ्यास करून उत्तरं शोधणारं अभ्यास मंडळ.

माझ्या अभ्यासात मी अशा निष्कर्षांपर्यंत पोहोचलो आहे की, कोणाशीही लग्नाचा निर्णय घेण्यापूर्वी त्या माणसाची 3 दर्शनं झालेली असलेली पाहिजेत.

दर्शन 1) बाह्यरूप – चालणं, बोलणं, केवळ आपल्याशीच नाही तर त्याची इतरांशी वागण्याची पद्धतही माहिती हवी आणि एकमेकांना पसंत हवी.

दर्शन 2) त्या माणसाचे आर्थिक व्यवहार – कुटुंबात, मित्रांबरोबर, कामाच्या ठिकाणी. वरिष्ठ, बरोबरीच्या, त्याचबरोबर कनिष्ठ लोकांबरोबर. ते कळण्यासाठी काही प्रमाणात माहिती काढावी लागते, त्यासाठी वेळ द्यावा लागतो आणि मधे कालावधीदेखील जातो. ते द्वितीय दर्शनदेखील पसंत पडावं लागतं.

दर्शन 3) ती व्यक्ती विरोधी विचारांची हाताळणी कशी करते ते बघणं – यासाठी जीवनसाथच्या कार्यशाळा फार उपयोगी पडतात. काही मुलगे, मुली सगळं मनाजोगं घडत गेलं तर सूत असतात, पण विरोधी विचार समोर आला की एकदम असभ्य शब्द, असभ्य हावभाव यांना सुरुवात होते. अशी 'सूत नाहीतर भूत' या प्रकारची व्यक्ती आहे का समतोल प्रकारची आहे, हे कळणं फार महत्त्वाचं असतं. यासाठी जीवनसाथमधे माझी 'च'ची यादी असा कार्यक्रम असतो. अमुक गोष्टी मी करणारच आणि अमुक गोष्टी करणार नाहीच याची यादी या तृतीय दर्शनासाठी खूप उपयोगी असते.

पूर्वी जीवनसाथच्या कामात अशाही बैठका व्हायच्या. ज्यांची लग्नं ठरण्याच्या अवस्थेत आहेत, पण काही बाबतीत निर्णय घेणं कठीण जातंय अशांच्या संपूर्ण कुटुंबाच्या बैठका व्हायच्या. त्यात माझं मार्गदर्शन असायचं. पूर्वी जीवनसाथकडे तशी जागाही होती आणि मला वेळ पण होता. आता ते मला जमत नाही. भविष्यात जीवनसाथचे सूत्रधार अशा प्रकारचं काम कदाचित करूही शकतील.

आणखीन एक मोठी अडचण असते ती पिढीतल्या फरकाची. काही गोष्टी स्वतःला कळत, पटत असल्या तरी आई-वडलांच्या मर्जीविरुद्ध जायला नको, याचा दबाव खूप असतो.

मला असे अनेक मुलगे आणि मुली माहिती आहेत की लग्नापर्यंत मुलांना एकही मैत्रीण नव्हती आणि मुलीला एकही मित्र नव्हता. मुलांची जवळात जवळची स्त्री म्हणजे आई किंवा बहीण. वैवाहिक आयुष्यात स्त्रीशी कसं वागायला हवं याविषयी आई-बहिणींच्या जवळच्या संबंधांचा काही उपयोग होत नाही. मुलींचीही तीच गत. मित्रच नाहीत. अशांची लग्नानंतर खूप पंचाईत होऊ शकते. वागणुकीत खूप चुका होतात. लग्नापूर्वी दोन-तीन भिन्नलिंगी मित्र असावेत, त्यानी आयुष्य जास्त चांगलं कळतं हे आम्ही सांगायचा खूप प्रयत्न करतो. एखाद-दुसरा प्रेमभंग झाला असला तर फारच छान. कारण कोणीतरी आपल्याला कुठच्या कारणानी नकार दिला होता याचा तो स्वानुभव असतो. जीवनसाथ अभ्यास मंडळात मैत्रीची शक्यता काही अंशी वाढते, हा त्याचा मला मोठा फायदा दिसतो.

माझ्या मते, आई-वडलांचा हा दबाव असतो याचाच अर्थ कुटुंबातला संवाद नीट होत नाही, कुटुंबात लोकशाही नाही. घराघरातलं मुख्य वाक्य असं पाहिजे – 'आपला दोघांचा या बाबतीत मतभेद आहे, पण तू मी म्हणतो म्हणून काहीही मान्य करू नकोस. तुझ्या मनाप्रमाणेच वाग असा माझा आग्रह आहे.' प्रत्यक्षात या वाक्याचा कुटुंबात उल्लेखही नसतो. याचा अर्थ, ते कुटुंब हुकुमशाही पद्धतीनी वागणारं असतं.

अनेक वेळेला जीवनसाथमधे एक विषय चर्चेला ठेवलेला असतो तो असा – 'प्रत्यक्ष लग्नाच्या आदल्या दिवशी मुलानी किंवा मुलीनी लग्न मोडलं.' काय कारण असू शकेल? इतक्या आयत्या वेळी नकार देणं योग्य का अयोग्य, या सगळ्या गोष्टींची चर्चा जमलेल्यांवर सोडलेली असते. मुला-मुलींच्या मनातल्या अनेक गोष्टी या चर्चेत बाहेर येतात. सगळ्यांनाच एकूण खूप फायदा होतो.

विवाह निश्चित झाल्यापासून प्रत्यक्ष विवाह होईपर्यंतचा कालखंड हा खरंतर या युगुलाच्या दृष्टीनी खरोखरीच अतिशय महत्त्वपूर्ण असा ठरू शकतो. ज्यांचा विवाह पक्का झाला आहे किंवा ज्या दोघांचा विवाह होण्याची शक्यता आहे अशी दोघंजण हा विवाहपूर्व काळ एकमेकांना अधिकाधिक जाणून घेण्यासाठी उपयोगात आणतील तर ते अधिक योग्य होईल. पण या काळात दोघं एकमेकांना

भेटल्यानंतर एकमेकांवर प्रभाव पाडण्याचाच प्रयत्न करतात. त्यामुळे आपले गुण अधिक प्रभावीपणे दर्शविण्यात हा काळ जातो.

खरंतर आज आपण विवाहाच्या संबंधात योग्य-अयोग्य माहिती मिळवणं आणि योग्य ते शिक्षण-प्रशिक्षण घेणं आवश्यक आहे. हे शिक्षण-प्रशिक्षण घेणं म्हणजेच एखादा धंदा सुरू करण्यापूर्वी त्या धंद्यासंबंधी योग्य माहिती मिळवणं आणि शिक्षण-प्रशिक्षण घेण्यासारखंच आहे. तसंच विवाह बंधनानी बांधून घेण्यापूर्वीच यासंबंधी माहिती घेणं आवश्यक आहे.

मुळात स्वतःचा स्वभाव कळणं ही जोडीदाराविषयी विचार करण्यातली पहिली पायरी आहे. आपण स्वतः कुठच्या बाबतीत कसा विचार करतो नि त्याबद्दल आपला स्वतःचा किती आग्रह आहे, हे कळण्यासाठी आम्ही एक प्रश्नावली तयार केली. ती प्रश्नावली अनेक मुला-मुलींनी भरली. जोडीदार निवडीबाबतीत मुली जास्त प्रामाणिकपणी मनापासून प्रश्नावली भरतात आणि मुलगे त्यामानानी उत्तरं ठोकून देतात असंही आम्हाला वाटतं. मुलांशी जरा जास्त आणि निराळा संवाद साधायला पाहिजे हा निर्णय पक्का झाला.

आणखी एक गोष्ट सांगतो. जोडीदार निवडताना आणि संसार करताना ज्या गोष्टींचा अभ्यास करायला पाहिजे अशा 60 निरनिराळ्या विषयांचं ‘सिलॅबस’ आपल्या अभ्यास मंडळात तयार आहे. त्याचा अभ्यास केला तरी स्वतः त्यातल्या विचारांबद्दल किती आग्रही आहोत ते प्रथम ठरवावं. आग्रही नसलेल्या माणसाची पंचाईतच नसते. नवरा-बायकोपैकी एकजण आग्रही असेल तर थोडी अडचण असते. दोघंही आग्रही आणि परस्परविरोधी आग्रह असले तर मात्र या ‘सिलॅबसचा’ जास्त जास्त अभ्यास केल्याशिवाय समाधानी संसार जवळजवळ अशक्य आहे.

आणखी एक गोष्टही सगळ्यांना माहिती हवी. ज्या माणसाला काहीही कसंही चालतं त्याला काहीच अडचण नाही. असे दोन नवरा-बायको असले तर अभ्यासाची गरज नाही हे विधान मान्य आहे. प्रत्यक्षात अशी एकही व्यक्ती नसते हे मात्र जागतिक सत्य आहे.

स्वतंत्र विचारांच्या मुला-मुलींनी हे निर्णय आपले आपण घ्यायला हवेत. मुलगा किंवा मुलीची निवड स्पष्टपणी घरच्यांना सांगता येण्याइतकं मोकळं दडपणरहित वातावरण हवं. मोठ्यांना जे धोक्याचं, अडचणीचं वाटेल ते त्यांनी मुलांना स्पष्ट सांगावं, पण अखेरचा निर्णय त्यांचा त्यांनाच घ्यायला लावावा. पण

वेळ आली तर 'आम्ही सांगितलं होतंच हे जमणार नाही' असं म्हणून मुलांच्या पराजयात आपला जय न मानता त्यांना त्यांचे निर्णय योग्य पद्धतीनी घेण्यात मदत करायला हवी.

यातला मोठा घोटाळा असा असतो की, मुलगा असो किंवा मुलगी असो, अनेकांच्या मनात अशी इच्छा असते की स्वतःच्या लग्नाचा निर्णय आपण स्वतः घेण्यापेक्षा दुसऱ्यानी घ्यावा. चूक झालीच निर्णयात तर त्याची जबाबदारी स्वतःवर नको. मला हा विचार फारच चुकीचा वाटतो. प्रत्येक सज्ञान स्त्री-पुरुषावर स्वतःची जबाबदारी कायम असतेच. ज्या व्यक्तीला स्वतःचा जोडीदार निवडण्याचं धैर्य, समज नाही, ती व्यक्ती पुढे जाऊन संसार कसा करणार? फक्त जोडीदाराची निवड करतानाच नाही तर सबंध आयुष्यच थंड डोक्यानी जगण्यासाठी आहे. त्या निवडीच्या प्रक्रियेत एखाद्याशी आपलं नाही जमत, पण ती व्यक्ती एरवी चांगली आहे असं वाटलं तर त्या व्यक्तीशी मैत्री ठेवावी आणि शिवाय आपल्या मित्र-मैत्रिणींची त्यांची ओळख करून द्यावी.

मला स्वतःला आपल्या समाजाच्या एवढ्या वर्षांच्या अभ्यासानंतर अगदी मनापासून एक गोष्ट अगदी तीव्रपणी वाटते ती सांगतो. मी इंग्लंड आणि अमेरिकेत काही वर्षं राहिलेलो असल्यानी विलायतेतली मुलं-मुली जोडीदार शोधताना कसा विचार करतात हे मला बऱ्यापैकी माहिती आहे.

पाश्चात्य मुलामुलींच्या आणि भारतीय मुलामुलींच्या विचारात इतर अनेक फरक आहेत त्याविषयी मी पूर्वी उल्लेख केला आहे, पण एका विशिष्ट मुद्द्याकडे मला लक्ष वेधायचं आहे. पाश्चात्त्यांच्या डोक्यात जवळजवळ नसलेली आणि भारतीय तरुण-तरुणींच्या डोक्यात घट्ट बसलेली एक संकल्पना म्हणजे 'प्रथमवर-प्रथमवधू आणि बिजवर-बिजवधू'.

या चौकटीबाहेर जाऊन विचार करणारा मुलगा किंवा मुलगी, किंवा त्यांचे आई-वडील लाखात एक या प्रमाणात असतात. माझ्या दृष्टीनी अविवाहित मुलानी किंवा मुलीनी घटस्फोटित किंवा विधवा-विधुर यांचा विचार करायला काहीच हरकत नाही, असा विचार मुलं-मुली करत नाहीत याचं केवळ एकच कारण असतं. योनिशुचिता आणि लिंगशुचितेबद्दलच्या अवास्तव कल्पना. जसं एखाद्याच्या मनातून धर्म, जात या कल्पना काढून टाकणं खूप कठीण असतं, तसंच 'प्रथमवर-प्रथमवधू' या कल्पनेचं मला वाटतं.

विशेषतः वय वाढलेल्या मुलामुलींनी याचा अवश्य विचार करावा. गटात

चर्चा करावी. त्यांना स्वतःला ते पटलं तरच त्यांच्या आई-वडलांना ही गोष्ट पटण्याची शक्यता आहे.

सामाजिक हिताच्या दृष्टीनी लग्नातला खर्च कमीतकमी करणं, हुंडा, जेवणावळी, देणी-घेणी, धार्मिक सोहळे, दागदागिने, कपडेलत्ते, रिसेप्शन, मानपान या सगळ्याला उघड विरोध करणं हे स्वतःला आधुनिक मानणाऱ्या सुशिक्षित मुला-मुलींचं कर्तव्य आहे. पुरोगामी विचार बोलणारे मुलगेही या निर्णयाच्या वेळी आई-वडलांमागे लपतात, हा फार खोटेपणा आहे. ज्या मुलाला आयत्या पैशाचा किंवा वस्तूंचा लोभ असेल त्याचा सांस्कृतिक दर्जा काय असणार, याचा मुलींनी विचार करायला हवा. आधुनिक विवाह-संहिता-चळवळीपुढचं हेही एक मोठं काम आहे.

या सगळ्याचा हेतू माणसांना समृद्ध वैवाहिक आयुष्य जगता यावं. त्यांनी स्वतःलाही ओळखावं आणि जोडीदारालाही समजून घ्यावं. हेही लक्षात ठेवायला हवं की, 100 टक्के जुळणारं जोडपं अस्तित्वात नसतंच. 'परफेक्ट मॅरेज' नावाची गोष्ट नुसती कल्पनेतली असते. वास्तवात नवरा-बायकोचं काय, कुठल्याच दोन व्यक्ती 100 टक्के सारख्या असू शकत नाहीत. अगदी एकसारख्या चेहऱ्याची जुळी भावंडंसुद्धा नाही. सारांश, कुठल्याच दोन व्यक्तींचं आयुष्यातल्या सर्व तपशिलांबाबत एकमत असणं शक्य नाही आणि तरी विरुद्ध पण एकमेकांना पूरक असे मार्ग त्यांनी शोधायचे आहेत.

आज कोणालाही विचारलं, बायको किंवा नवरा पूर्णपणे मनाजोगी आहे का? उत्तर – नाही. स्वतः जोडीदाराच्या मनाजोगे आहात? त्याचंही उत्तर– नाही.

गेश्टाल्ट ही समुपदेशनाची आणखी एक पद्धत आहे. ती सुद्धा छोट्या गटात जास्त उपयोगी पडते. गेश्टाल्ट याचा अर्थ पूर्ण चित्र. या दृष्टिकोनानुसार व्यक्तीचा प्रत्येक गुण वेगळा किंवा स्वतंत्र नसतो, तर तो तिच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचा भाग असतो. व्यक्तिमत्त्वातल्या केवळ एखाद्या पैलूवरच लक्ष केंद्रित न करता अनेक पैलू समग्रपणी पाहणं. संपूर्ण व्यक्ती जाणून घ्यायची असेल, तर तिचं अशाब्दिक वर्तन देखील जाणून घ्यायला हवं. त्या वागणुकीतल्या जाणिवा महत्त्वाच्या असतात.

अशावेळेला समुपदेशक समोरच्याला स्वतःला समजून घ्यायला प्रवृत्त करतो. ''ही समस्या माझ्या बाबतीत का उत्पन्न झाली?'' असं न म्हणता ''ही समस्या माझ्या बाबतीत देखील शक्य आहे'' अशी दुरुस्ती करतो. समुपदेशक

त्याला त्याची समस्या का निर्माण झाली, यापेक्षा ती समस्या कशी आहे आणि तिचं निराकरण कसं करता येईल, याविषयी अधिक सांगतो. 'माझ्या मला समजलेल्या परिस्थितीप्रमाणे, मनःस्थितीप्रमाणे त्यातल्या त्यात पसंत जोडीदार मी स्वखुशीनी निवडला आहे. त्यामुळे तो संबंध टिकवण्याचा मी सर्व तऱ्हेनी प्रयत्न करीन.' हेच शेवटी प्रत्येकाला समजावं लागतं.

कॉन्स्टेलेशन नावाचा समुपदेशनाचा आणखी एक प्रकार निवडक गटासाठी अनेक ठिकाणी वापरतात. तो निरनिराळ्या ठिकाणी निरनिराळ्या प्रकारे वापरतात हे मात्र आहे. काही ठिकाणी पूर्वजांच्या माहितीचा, अंगभूत गुणांचा, स्वभावाचा शोध याच्यावर भर असतो. त्यासाठी वंशवृक्ष, कुलवृत्तांत वगैरे गोष्टींचा उपयोग लोक करतात. त्यातला मुळातला विचार अगदी सरळ असतो. आपल्या प्रत्येकामधल्या गुण-अवगुण यांच्या मिश्रणात एक-तृतीयांश भाग आनुवंशिकतेनी मिळालेला असतो. तो भाग न कळल्यामुळे स्वतःलाच स्वतः पूर्ण माहीत नसतो. ती उणीव भरून काढण्याचा प्रयत्न करणं एवढंच शक्य असतं, कारण ज्यांचे गुण आपण घेतले त्यापैकी कोणीच हयात नसतं. या सगळ्या उद्योगाचा पुढचा भाग म्हणजे सध्याच्या आयुष्यातले आपले प्रश्न सोडवण्यासाठी त्याचा उपयोग करणं.

काही गोष्टी बदलणं अशक्य असतं तर बऱ्याचशा गोष्टी बदलता येतात. कॉन्स्टेलेशन हे प्रकरण इतक्या शेकडो वर्षांच्या अभ्यासावर अवलंबून असल्यामुळे त्याचे खूप उपप्रकार झाले, पण मूळ कल्पना तीच.

जीवनसाथमधे निवडक गटाच्या समुपदेशनासाठी मला हा प्रकार चांगला आणि उपयोगी वाटतो. त्या गटातल्या लोकांनाच पुरेसा वेळ काढता येतो का नाही, हा प्रश्न असतो. निवडक गटाच्या या समुपदेशनात गृहपाठ सक्तीचा करायला लागतो. त्याशिवाय त्या माणसाच्या प्रश्न सोडवण्याच्या प्रक्रियेत प्रगतीच होत नाही. ही परिस्थिती लवकरात लवकर बदलावी अशी माझी इच्छा आहे. कारण सक्ती, अट घालणं मला अजिबातच योग्य वाटत नाही. विनंती, सूचना, शिफारस हाच मार्ग योग्य आहे. आग्रहाची विनंती, आग्रहाची सूचना, आग्रहाची शिफारस ही सगळ्याची मर्यादा आहे.



4

विवाह अभ्यास मंडळ ते अभ्यास मंडळ

1) सध्याची परिस्थिती आणि या लेखामागची मूळ कल्पना

1997 साली जीवनसाथ चालू झालं ते विवाह अभ्यास मंडळ या नावानी आणि त्याच कल्पनेनी. त्यानंतरच्या काळात माझे विचार बदलत गेले, अभ्यास वाढत गेला आणि ते जीवनसाथ अभ्यास मंडळ झालं. त्याविषयीच सविस्तर सांगायचं आहे. आयुष्य या एकूण विषयाबद्दल विचार मांडणं हे आपलं उद्दिष्ट आहे.

माझी एका गोष्टीबद्दल खात्री झालेली आहे. खालची तुमच्या ओळखीची प्रार्थना जे सांगतेय तेच बरोबर आहे.

'जे टाळणे अशक्य दे शक्ती ते सहाया,
जे शक्य साध्य आहे निर्धार दे कराया,
मज काय शक्य आहे, आहे अशक्य काय,
माझे मला कळाया देई बुद्धी देवराया!'

या प्रार्थनेतलं मर्म समजून घेतलं तर बरेच प्रश्न सुटतील. 'मज काय शक्य आहे, आहे अशक्य काय?' हे केव्हा उमजेल, जर आपण आतून स्वस्थ झालो तर. स्वस्थ झाल्यावर आपण परिस्थितीचं नीट अवलोकन करू शकू आणि मार्ग काढू शकू की, जो प्राप्त परिस्थितीत आणि पुढच्या आयुष्यात आपल्याला उपयोगी पडू शकेल.

प्रार्थनेतल्या देवराया शब्दाबद्दल माझा आक्षेप असतो, पण तो इथे चर्चा करण्याचा विषय नसल्यामुळे सोडून देऊ. प्रत्यक्षात आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक

प्रश्नाचं खरं मर्म एकच. नशिबानी अनेक गोष्टी तुमच्या वाट्याला येणार. चांगल्या आणि वाईट. त्याचं काय करायचं हे दुसरी कुठची शक्ती, व्यक्ती ठरवणार नसते. ते तुम्ही ठरवायचं असतं. त्यासाठी त्याच्या सर्व अंगांचा अभ्यास स्वतः करावा लागतो. तो अभ्यास करण्यासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते. ती म्हणजे 'जीवनसाथ'.

एक निराळा मुद्दा मांडतो. आत्तापर्यंत मी वाचलेल्या हजारभर पुस्तकांत कायम ते कुणाला तरी अर्पण केलेलं असतं. मला असं वाटायला लागलेलं आहे की, पुस्तक कुणाला तरी अर्पण करण्याची रूढीच बनलेली आहे. मला त्याच्यात काही तथ्य वाटत नाही. त्यामुळे हे पुस्तक मी कोणालाही अर्पण वगैरे करत नाही.

एक निरीक्षण मांडतो. सबंध जगातल्या प्रत्येक माणसाच्या स्वभावातली एक गोष्ट कधीही बदलत नाही, ती म्हणजे प्रत्येकजण दुसऱ्या माणसाला आपल्या मताप्रमाणे बदलायला, थोडक्यात 'कन्व्हर्ट' करायला बघत असतो. बहुतेक लोकं त्यांच्या दृष्टिकोनातून चांगल्या उद्देशानी हे करत असतात. त्यामुळे याच्यात वाईट काहीही नाही. त्याच्या प्रमाणामधे चांगलं किंवा वाईट असतं. म्हणजे बदलण्यासाठी किती आग्रह करायचा, केव्हा सोडायचं, हे समजण्याची अडचण असते.

या सगळ्याच्या मागची मूळ कल्पना सांगतो. लहान मुलाच्या अवस्थेत आपण लहान आहोत, आपल्याला फारसं कळत नाही असं ऐकलेलं असतं. त्यामुळे बऱ्याच मुलांना खरंच तसं वाटतं. मोठ्या माणसांना म्हणजे आई-वडील, शिक्षक यांना कळतं असंही प्रामाणिकपणी वाटतं.

दुसरी अवस्था तरुणपणी अशी येते की, सगळं स्वतःलाच कळतं असं वाटायला लागतं. इतरांना काही कळत नाही याचीही खात्री वाटते.

तिसरी अवस्था सर्वात महत्त्वाची. स्वतःला कळतं याची खात्री असते आणि इतरांनाही कळतं याची जाणीव स्पष्टपणी झालेली असते. ही खरी परिपक्व, प्रगल्भ अवस्था असते. या अवस्थेपर्यंत न पोहोचलेले, पण वयानी वाढलेले, पैशानी, पदामुळे मिळणाऱ्या अधिकारानी मोठे झालेले खूप जण मला माहिती आहेत. शिक्षक, मुख्याध्यापक, बँक मॅनेजर्स, डॉक्टर्स, वकील यांच्या पेशामुळे त्यांची कायमची पंचाईत झालेली असते.

जीवनसाथच्या विवाह शिक्षणाचं मुख्य ध्येय या तिसऱ्या परिपक्व अवस्थेपर्यंत

पोहोचायला मदत करणं हेच तर आहे. त्यासाठी विवेकच उपयोगी पडेल.

विवेकवादाचा स्पष्ट अर्थ म्हणजे विचारस्वातंत्र्यापाठोपाठ आचारस्वातंत्र्य. विचारस्वातंत्र्याचा पहिला परिणाम म्हणजे निराळा विचार, निराळे तपशील, निराळी पद्धत आणि निराळा आचार. हे सगळं विरोधीही असू शकतं किंवा विरोधी वाटू शकतं. असे बरेचसे लोक पुरोगामी असतात, पण आपापल्या बेटावर राहतात. जर या सगळ्या माणसांना विचार आणि आचारस्वातंत्र्य नीट कळलेलं असेल तर त्यांनी एकमेकांशी भांडणं अगदी चूक आहे. आणि तिथेच तर नेमका घोटाळा आहे. पुरोगामी माणसं एकत्र येऊन काही काम उभं करताहेत असं क्वचितच आढळतं. त्या बाबतीत काही करता येतं का, आपण बघूया.

आपल्या समाजाला मुक्त विचार करायला नकार देण्याचा कॅन्सर झालेला आहे आणि त्याबद्दलचा कॅन्सर रिसर्च म्हणजेच 'जीवनसाथ'चं काम.

मला पूर्ण कल्पना आहे की, अनेक प्रकारच्या विचारांवर लोकांच्या श्रद्धा असतात, आग्रह असतात, तीव्र आग्रहही असतात. हे सगळं लिखाण करताना खरं म्हणजे मला कोणालाही दुखावण्याची इच्छा नाही, कुणाचा अपमान करायचा नाही; पण मला जे वाटतं ते मला स्पष्टपणी मांडायलाच पाहिजे. या सगळ्या पुस्तकसंचातल्या, कार्यशाळेतल्या लिखाणाबद्दल मला असं म्हणायचं आहे की, मी हा मार्ग निवडलेला आहे आणि तो मला पटलेला आहे. कार्यशाळेला हजर असलेल्या किंवा ही पुस्तकं वाचलेल्या प्रत्येक माणसाला पूर्ण विरोधी विचार करायला थेट मुभा आहे. माझं कोणाशीही वैयक्तिक भांडण नाही आणि कधीच नसतं.

या कार्यशाळेतले आणि पुस्तकसंचातले विचार बरेचसे माझेच आहेत. काही विचार इतरांचे, पण मला पटलेले आहेत आणि या गोष्टीची संपूर्ण जबाबदारी मी घेतो आहे. अनेक नियतकालिकांचे संपादक ही जबाबदारी झटकतात हे मला माहिती आहे. ही संपादकांची वैयक्तिक मतं नाहीत, काही साम्य आढळलं तर तो योगायोग समजावा अशासारखं काहीतरी प्रत्येक नियतकालिकात लिहिलेलं असतं. मी म्हणतोय की, ती माझीच जबाबदारी आहे आणि कोणाला फासावर लटकवायचं असलं तर मलाच लटकवा.

या कार्यशाळेतल्या आणि पुस्तकातल्या कुठच्याही मजकुराचा मुक्त वापर, पुनर्मुद्रण करायला माझ्या परवानगीची आवश्यकता नाही. जास्तीत जास्त ठिकाणी विवाहअभ्यासाचा हा रोग पसरावा अशीच माझी इच्छा आहे.

गेली अनेक वर्षं माझं आपल्या समाजाबद्दलचं एक निरीक्षण मी हजारो ठिकाणी बोललेलो आहे. ते असं की, आपला समाज विचार आणि भावना यापैकी भावनेकडे झुकलेला आहे. त्यामुळे जे काही मी सध्या काम करतो आहे ते समाजाला विचाराच्या दिशेनी खेचण्याचं करतो आहे, पण त्याचा उद्देश समतोलाकडे समाजाला नेण्याचा आहे. केवळ तत्त्व म्हणून सांगतो, एखादा समाज फार विचाराच्या दिशेनी झुकला असता आणि त्या समाजात मी काम करत असतो तरी मी तेवढ्याच ताकदीनी त्या समाजाला भावनेच्या दिशेनी खेचलं असतं. कारण 'जीवनसाथ'च्या संपूर्ण कामाचा उद्देश विचार आणि भावनेचा समतोल हाच आहे.

या सबंध कार्यशाळेबद्दल आणि पुस्तकांबद्दल पुन्हा एकदा आठवण करून देतो की, आपलं कुठच्याबाबतीत एकमत झालं आणि ते तुम्ही कळवलंत तर ते मला आवडेलच; पण त्याहीपेक्षा जास्त विरोधी भूमिका स्पष्टपणी मला कळवली तर त्याचं अधिक आनंदानी स्वागत आहे. आज ज्या विचाराच्या टप्प्यावर मी आणि शोभा आहोत, जीवनसाथ आणि पालक विद्यापीठ या दोन संस्था चालवत आहोत, त्याचं बरंच श्रेय विरोधी विचाराचं स्वागत करण्याला आहे.

मधे मी प्रार्थना म्हणजे काय, कशासाठी, कशी, याबद्दलच्या एका व्याख्यानाला हजर होतो. प्रार्थना ही ईश्वराचीच असते. मी जाहीर कट्टर निरीश्वरवादी असून तिथे कशाला हजर होतो, असा जमलेल्यांना प्रश्न होता. खरं मी एकाच उद्देशानी त्या कार्यक्रमाला गेलो होतो. कुठच्याही बाबतीत स्वतःच्या मतापेक्षा विरोधी बाजू समजून घेण्यात फायदाच असतो. ती विरोधी बाजू समजावून घेतल्यानी एक मला पडलेलं कोडं उलगडलं असतं तर मला पाहिजे होतं. माझ्या लहानपणापासून प्रार्थनेतली निरर्थकता मला समजत होती. आसपासच्या कोटीकोटी लोकांना प्रार्थना का महत्त्वाची वाटते, हे मला समजून घ्यायचं होतं. ते कोडं तेव्हा सुटलं नाही. माझा त्या कारणाचा शोध अजून चालूच आहे.

आधी सांगितलेली एक गोष्ट इथे पुन्हा सांगतो.

आमची मुलं लग्नाच्या वयाची झाली तेव्हा आम्हाला वाटायला लागलं की, यांना चांगले जोडीदार मिळायला हवेत; पण काही गोष्टी आपल्याला माहीत असून आपण आपल्या मुलांना सांगायच्या राहिल्यात. व्यवसायात अधिक 'गुंतल्यामुळे' आपलं जरा दुर्लक्ष झालंय. मुलांनी अर्थपूर्ण सुंदर सहजीवनाचा अनुभव घ्यायला हवा, विवाह ही गोष्ट त्याच्या उमलण्यातली बाधा बनू नये,

उलट विवाहानंतर जोडीदारासह त्यांनी फुलावं, आयुष्यभर मनापासून चांगलं काम करावं यासाठी त्यांच्या आणि आमच्या मित्रमंडळींचं एक 'विवाह अभ्यास मंडळ' आम्ही चालू केलं.

आम्ही सुरुवातीला अनेक विवाहितांच्या मुलाखती घेतल्या. अजूनही घेतो. त्या मुलाखतींच्यातून अविवाहितांनाही खूप शिकायला मिळतं, असं मला वाटतं. निरनिराळ्या वयाचे अविवाहित विचारतात की विवाहितांच्या मुलाखतींचा त्यांना काय उपयोग? त्या मुलाखतींमुळे जोडीदार कसा मिळणार? त्यांच्या या प्रश्नाला उत्तर तर द्यायलाच हवं.

आमच्या अभ्यास मंडळामधून वैयक्तिक वाटणाऱ्या गोष्टींचं सार्वजनिक स्वरूप लक्षात आलं. माझा आणि शोभाचा विवाहाचा अभ्यास आम्ही पत्रमैत्रीतून लग्न करायचं ठरवलं, तेव्हा अनेक वर्षांपूर्वीच चालू झाला होता; काही वर्षांपूर्वी 'लग्न पाहावं करून' हे परिचयोत्तर विवाहासंबंधी छोटं पुस्तक मी लिहिलं, पण या पुस्तकसंचाची वेळ मात्र एवढ्या उशिरा आली याबद्दल तमाम वाचकांची मी माफी मागतो.

विवाह अभ्यास मंडळ याच्यासारखं काही काम अंधुक अंधुक डोक्यात होतं; पण प्रत्यक्षात ते चालू व्हायला माझं चौपन्नावं वर्ष उजाडलं. असं अनेक कामांचं होतं हे मी कुठून कुठून ऐकलेलं आहे. याचं काही प्रमाणात वाईटही वाटतं, कारण इतक्या ताकदीच्या विधायक कामाची मला आणि माझ्या समाजाला 18 वर्षंच मिळाली; पण उशिरा का होईना हे काम केल्याचा आनंदही होतो.

कुठल्याही माणसाला, मुलांना सुरक्षित घर असणं, घरातून माणसात खोलवर मूल्यं रुजवली जाणं आणि त्यातून त्याचं जीवन अर्थपूर्ण होणं; संतुलित राहणं, याची गरज सर्वत्र जाणवतेय. घर, कुटुंब स्वस्थ रहायला पाहिजे असेल, तर विवाह हा त्याचा पाया आहे. विवाहापूर्वी तरुण मुलं-मुली पुरेसा विचार करू शकत नाहीत. त्यांच्या कल्पना स्वप्नील असतात, कारण त्यांचा जगाचा अनुभवच कमी असतो. 'लग्न' म्हटलं की घरातली मोठी माणसं वैवाहिक आयुष्यापेक्षा लग्नसमारंभ, देणी-घेणी, खर्च, याचाच विचार 'व्यवहार' म्हणून करत असतात. प्रत्यक्षात जे कमी महत्त्वाचं असतं, त्याला फार महत्त्व आलंय. तरुणांना उमजत नाही आणि मोठ्यांच्या 'प्रायॉरिटीज' चुकलेल्या अशा अवस्थेत योग्य विचार काय बालकांनी करायचा? वैवाहिक आयुष्याच्या 'मोठ्या स्क्रीन'चा विचार जास्त व्हायला पाहिजे आहे. समानतेच्या अधिष्ठानावर विवाह उभे

राहावेत, ही काळाची गरज आहे. घरातल्या वडीलधाऱ्यांनाही मार्ग दिसावा, ही आजची गरज आहे.

विवाहानंतर स्त्रियांची गळचेपीही होऊ शकते आणि पुरुषाची कुचंबणाही होऊ शकते. हे दोन्ही टाळायला हवं. माझ्या दृष्टिकोनातून नात्यांचा प्रश्न, पैशांचा प्रश्न आणि आत्मसन्मानाचा प्रश्न हेच बहुतेकांना आयुष्यभर सतावतात. गेली काही वर्षं मी बघतोय, पुरेसे पैसे मिळवू न शकणाऱ्या नवऱ्यांची संख्या खूप वाढलीय. निर्णय न घेऊ शकणारे खूप नवरे दिसायला लागलेयत.

जोडीदार कसा हवा, हे ठरवण्यापूर्वी आपण कसे आहोत, या विचारापासून सुरुवात करून आपल्या सहजीवनाला अर्थ असणं, कर्तव्यं, जबाबदाऱ्या आणि त्यांचे ताण सहज झेलायला शिकणं, घरातल्या सर्वांच्या विकासाला वाव मिळणं, हे करत आपल्याला पोहोचायचं आहे – स्वस्थ, सक्षम, समाधानी समाजापर्यंत. म्हणूनच म्हणतो, हा 'आयुष्या'चा अभ्यास आहे. प्रत्येकाला आपलं जे 'खाजगी', 'प्रायव्हेट' वाटतं ते सामाजिक, सार्वत्रिकच असतं, म्हणून हा प्रपंच.

माझा या विषयाचा अभ्यास गेली अनेक वर्षं चालू आहे. अजूनही काही काळ चालेल, हे लक्षात आल्यामुळे आणि वाचकांपर्यंत हा अभ्यास लवकर पोचवण्याची गरज आणि मागणी लक्षात घेऊन हे लिखाण असं करायचं ठरवलं. पुण्यात, मुंबईत, महाराष्ट्रात इतर काही ठिकाणी काही छोटी 'विवाह अभ्यास मंडळं' चालू आहेत. त्या अभ्यास मंडळांचा सल्लागार, मार्गदर्शक, हितचिंतक, पाठीराखा अशा अनेक नात्यांनी माझा अभ्यास वाढतच गेला. त्या सगळ्या मंडळांचा मी मला मिळालेल्या संधीबद्दल आभारी आहे.

ह्या विषयातल्या उपविषयांची सरमिसळ खूप आहे. कारण, मूळ विषय फार पसरट, मोठा आहे. काही ठिकाणी तोच मुद्दा निरनिराळ्या स्वरूपात पुन्हा-पुन्हा आलेला आहे. काही ठिकाणी 'अधिक सविस्तर पाहिजे होतं' असंही वाचताना वाटण्याची शक्यता आहे. एखादा मुद्दा निराळ्या लेखात त्याच स्वरूपात किंवा निराळ्या स्वरूपात येऊ शकेल, कारण त्या मुद्याचा त्या विषयाशी संबंध असेल.

सध्याची परिस्थिती मला अशी दिसते – लग्न म्हटलं की प्रथम मनात काय येतं? खूप तयारी. दागिने, पैसे, जेवणावळीची यादी, मानपान, कार्यालय या सगळ्यांचा विचार लोक करतात; पण खरी महत्त्वाची गोष्ट राहून जाते. ती म्हणजे 'वैवाहिक आयुष्याचा विचार'. कारण ते उलगडत नाही. ही सध्याची

परिस्थिती आपण इथे उलगडायला सुरुवात करुया.

सध्या लग्न जुळवण्याच्या दोन पद्धती रूढ आहेत –

एक म्हणजे स्थळ बघून, कुटुंब आणि नातेवाईकांच्या मदतीनी-संमतीनी लग्न करणं. 'बघण्याचा' समारंभ आवडतो अशा मुली सुशिक्षित कुटुंबात क्वचितच सापडतील. माझ्या ओळखीत अशी एकही मुलगी नाही. स्वतः मध्यावर बसून अनेक लोक सर्व बाजूंनी चिकित्सक नजरेनी परीक्षा घेताहेत, असा बघण्याचा समारंभ म्हणजे मुलींना अगदी संकटच वाटतं.

दुसरा प्रकार म्हणजे प्रेमविवाह. बघण्याचा समारंभ नकोसा वाटणाऱ्या मुली इतर कुठला मार्ग माहीत नसल्यामुळे प्रेमात पडण्याची इच्छा करतात. प्रेमविवाहात शूरपणाही वाटत असतो; पण सगळ्यांना ते जमतंच असं नाही. प्रेमप्रकरण होण्यासाठी व्यक्तीत कुठचातरी गुण (रूप, सूर, कलागुण, बुद्धिमत्ता, पैसा) 'प्रभावानी' किंवा 'अभावानी' असावा लागतो. सर्वच गुण किंवा गुणांचा अभाव सर्वसामान्यांप्रमाणे असेल, तर काहीतरी नाट्यमय खास प्रसंग घडावा लागतो. थोडक्यात, 'इरेग्युलर' किंवा 'फिल्मी' असं काहीतरी घडावं लागतं. तरच प्रेम जमतं.

गुणांचा अभाव याचा अर्थ, एखाद्याच्या खास अडचणीच्या प्रसंगी वाटणाऱ्या अनुकंपेमुळे त्यावर प्रेम बसतं ते. उदा. अपघातातून–आजारपणातून वाचलेली व्यक्ती, छळ सोसाव्या लागलेल्या व्यक्तीबद्दल वाटणारं प्रेम, वगैरे. यातलं काहीच ज्यांच्या बाबतीत घडत नाही, त्यांची इच्छा असली तरी प्रेम जमतच नाही. आणि तरी आपण मान्य करुया की, दुसरी रूढ पद्धत म्हणजे प्रेमविवाह. यामधे कुटुंबीयांपासून लपवून प्रेमभेटी घेणं हा प्रकार अभिप्रेत आहे.

'लपवून' ह्या बंधनामुळे अशा भेटीत डोळसपणा असू शकत नाही, ही खरी अडचण आहे. लपवून–चोरून केलेली प्रत्येक गोष्ट घाईनी करावी लागते. मनावर ताण असताना पूर्ण विवेक रहात नाही, त्यामुळे शेवटी बाह्यरूपाच्या प्रेमात पडून त्याचं 'प्रेमप्रकरण' बनतं. कुटुंबाचा रोष, स्वतःचा अहंकार, प्रेमभेटींमधे झालेल्या किंवा केलेल्या शरीरस्पर्शांमुळे स्वतःच्या मनाला वाटणारी बंधनं, यामुळे बहुतेक प्रेमविवाह कुटुंबानी ठरवलेल्या विवाहापेक्षा जास्त आंधळेपणानी झालेले दिसतात. त्यामुळे प्रेमविवाह झाला तरी वैवाहिक आयुष्यात नवरा-बायकोचं एकमेकांवरचं प्रेम टिकेलच याबद्दल 'गॅरंटी' नसते. घरच्यांशी संबंध बिघडलेले असण्याची शक्यता असते. काही गरीब स्वभावाच्या, घाबरट मुली

किंवा मुलं आई-वडलांशी संबंध बिघडण्याच्या भीतीमुळे प्रेमविवाहालाही घाबरतात. त्यामुळे दोन्ही रूढ पद्धतींच्यातून त्यांच्या वाट्याला काहीच येत नाही.

बाह्यरूपावरच्या आकर्षणावर बसलेलं पहिलं प्रेम हे बहुतेकांच्या मनात घर करून बसलेलं असतं. 'पहिल्या प्रेमा'भोवती फिल्मी वलय निर्माण झालेलं असतं. 'ज्याचं आपल्यावर प्रेम, त्यावर आपलं प्रेम' असं घाईनी ठरतं. त्यामुळे विजोड जोड्या बनतात. त्यांचे संसार पुढे फसलेले दिसण्याचं प्रमाण खूप आहे. मुला-मुलींना एकमेकांचा सहवास पाहिजे; पण योग्य प्रकारानी, हा खरा प्रश्न आहे. आपल्या सध्याच्या समाजात तरुण-तरुणींच्या सहवासाच्या योग्य संधी कोणत्या, हा प्रश्नच आहे. संधी आहेत, पण योग्य वाटतील अशा संधी नाहीत. अशी ठिकाणं नाहीत.

अशा प्रकारचे निर्णय कुटुंबाबरोबर, त्यांच्या सहकार्यानी, सल्ल्यानी घेतले तर छान होईल हे पटतं. कुटुंबाबरोबरचा सहवास खरोखरच खूप आनंद देतो. आपल्या सध्याच्या विषयात कुटुंबाबरोबरच्या आनंदाचा मुद्दा सगळ्यांना मान्य आहे असं समजूया. त्यापुढचा मात्र प्रश्न फारच गहन आहे. स्वतःचं कुटुंब त्या दृष्टीनी जरा तपासूया. आपल्या लग्न झालेल्या मुलांचं कसं चाललंय तपासूया. भावंडांच्या कुटुंबाचं निरीक्षण करुया. शेजारी, मित्रमंडळी अशा अनेक कुटुंबांचं आपलं निरीक्षण समोर मांडलं तर हे कौटुंबिक समाधान तत्त्वतः सगळ्यांना मान्य असलं तरी अजिबातच प्रत्यक्षात उतरलेलं नाही असं दिसतं.

इतरांशी वागताना, बोलताना आपल्या कुटुंबात सगळं आलबेल आहे, सगळे आनंदाच्या, समाधानाच्या तलावात डुंबतायत असा अभिनय करण्यात सगळे गुंग आहेत. आम्हा नवरा-बायकोचं छान चाललेलं आहे असं म्हणण्याचा कायदाच आहे जणू. आपले आपल्या मुलांशी, आई-वडलांशी, भावंडांशी अतिशय मैत्रीचे संबंध आहेत असं सगळे भासवतायत आणि प्रॉपर्टी, पैशाची वाटणी असे खरे कळीचे मुद्दे निघाले की सगळी प्रेमाची सोंगं गळून पडून नातेसंबंधाची दुर्दशा समोर येतेय.

दुसरी गोष्ट अशी की, आयुष्याच्या क्रिकेटच्या खेळातली सगळी परिस्थिती बदललीय. पूर्वी एका बॅट्समनला बोलिंग करणारा एका वेळेला एक जण आणि स्पिन किंवा सीम बोलिंग हे दोनच प्रकार असायचे. आता एका वेळेला 10 बोलर्स अनेक दिशांनी निरनिराळ्या प्रकारचे बॉल टाकत असताना बॅटिंग करावी लागते. चरितार्थ नीट भागला की तेवढं पुरत नाही. आधीच्या पिढीचे, मुलांचे,

कामाच्या जागेचे, तब्येतीचे, खाण्या-पिण्याचे, करमणुकीचे सगळे प्रश्नच प्रश्न आहेत आणि कशाचंही समाधानकारक उत्तर मिळण्याची शक्यता दिसत नाहीय. आत्ता मी 10 बोलर्स म्हणतोय ते केवळ प्रश्नाची कल्पना देण्यापुरतं आहे. प्रत्यक्षात 60 निरनिराळे प्रश्न घेऊन त्याबद्दल डोकी आपटत लोकांचे संसार चालू आहेत. जीवनसाथमधे आलटून पालटून सभासदांच्या मागणीप्रमाणे या 60 च्या 60 विषयांवर गटचर्चा चालू असतात. या कार्यशाळेबद्दलच्या या लेखाच्या शेवटी 60 विषयांची यादी दिलेलीच आहे.

नवरा-बायको ताण लपवण्याचा आटोकाट प्रयत्न करतात आणि जेव्हा ते प्रकरण इतरांपर्यंत पोहोचतं तेव्हा दुरुस्त होण्यापलीकडे गेलेलं असतं. त्यात संसाराच्या अडचणी भर घालतात. मुलं शाळेत जायला लागली की काळजी, नाही गेली तरी काळजी. मुलांच्या करिअरची काळजी, त्याहीपुढे त्यांना योग्य जोडीदार मिळेल की नाही याची काळजी. लग्नानंतर मुलं आपल्याशी नेमकी कशी वागतील हा देखील प्रश्नच असतो. आपल्या भावंडांचे सगळे प्रश्न हेच. अशा आपल्या जवळच्या पाच-दहा कुटुंबांचा जरी फक्त विचार केला की कळतं की, कुटुंबातली नाती हाच खरा काळजीचा, अभ्यासाचा विषय आहे.

आप्तस्वकीयांच्या वेटोळ्यातही कुठेतरी बोर्डिंग स्कूलमधे एकाकी येऊन पडल्याची भावना मनाभोवती फेर धरायला लागते. त्याचं काय करायचं हा प्रश्न आहे. आपल्या ओळखीची, माहितीची, अनोळखी अनेक माणसं आपल्याला अशी दिसतात की, ती समोर आली तरी आपल्याकडे बघायचं टाळतात. दुसरीकडे कशाकडे तरी किंवा खाली बघतात. अशी माणसं न्यूनगंडानी पछाडलेली आहेत हे उघड आहे.

काही माणसं चारचौघांच्यात काहीच बोलत नाहीत. कमी-जास्त बोलण्याचा स्वभाव असतो हे मान्य आहे. पण भयगंड असलेली माणसं कोणाकडे सरळ बघत नाहीत, कुठच्याही गोष्टीबद्दल चेहऱ्यावर भावना व्यक्तच होऊ देत नाहीत. एक सर्वसाधारण नियम सांगतो. आसपासच्या जमलेल्या लोकांपेक्षा आपण श्रेष्ठ आहोत असा अहंगंड तरी माणसाला असतो किंवा जमलेल्यांच्यापेक्षा आपण जरा कमी लायकीचे आहोत असा न्यूनगंड तरी असतो. यातला कुठच्याच प्रकारचा गंड नसलेली माणसं अगदी कमी असतात. साधारण लाखात एक. त्या लाखात एकपैकी एक शोभा नक्की आहे. मी स्वतः त्या प्रयत्नात आहे. माझ्यातला अहंगंडाचा काही अंश आणि न्यूनगंडाचा काही अंश जो शिल्लक आहे त्यावर

मी स्वतःचं समुपदेशन करतो आहे. हे सांगण्याचा उद्देश साधा आहे. आपल्या समाजावर खूप मेहनत घ्यायची जरूर आहे. ती मेहनत म्हणजे 'जीवनसाथ' अभ्यास मंडळ.

पालकत्वाची परिस्थिती तशीच आहे. आपल्या कुटुंबव्यवस्थेतल्या नात्यांमधे निर्माण झालेल्या या एकाकीपणाची आवृत्ती आपल्या मनात प्रचंड मोठा खड्डा करून जाते. पण आपल्याला छातीचा बांध फोडून रडताही येत नाही. पिळवटून जाणंही तेवढ्यापुरतंच. दिसू न देणं, बोलून न दाखवणं, जाणवू न देणं या भावनांच्या आपण शिष्टाचाराच्या 'कंपाऊंड वॉल' केल्या आहेत आणि ही कुंपणं कुटुंबातल्या छोट्या मुलांपर्यंत नेली आहेत. डोळ्यात आसवांचा महापूर आणून भोकाड पसरण्याचं स्वातंत्र्यही आपण आपल्या घरातल्या लहानग्यांना देत नाही. काय करतील ती बिचारी मुलं?

अनेक सुशिक्षित, उच्चशिक्षित कुटुंबात अजूनही आई-वडलांची किंवा आजी-आजोबांची परिस्थिती अशिक्षित किंवा अर्धशिक्षित असते. त्यांच्या आणि तरुणांच्या आर्थिक परिस्थितीत तफावत असू शकते. भाषेचेही प्रश्न असतात. मुलं किंवा नातवंड इंग्रजी माध्यमात शिकत असली की प्रश्न आणखीन वाढतात. नातवंडांना किंवा त्यांच्या आई-वडलांना आजी-आजोबांची चक्क लाज वाटते. या न्यूनगंडामुळे आजी-आजोबा विवश असतात. शिवाय पैशासाठी मुलांवर अवलंबून असण्याचा सुद्धा न्यूनगंड त्यांना सहन करत दिवस काढावे लागतात. इतक्या स्पष्ट शब्दात हा मुद्दा मांडण्याचं सगळे टाळतात असंच आम्हाला आढळतं.

पूर्वी एकत्र कुटुंबात 'सपोर्ट सिस्टिम' होती ती हळूहळू नाहीशी झाली. प्रत्यक्षात कुठच्याही अडचणीसंबंधी मोकळेपणानी बोलण्याची सोय राहिलीच नाही. अशी 'सपोर्ट सिस्टिम' म्हणजे जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ आहे. 'सपोर्ट' विषयी असा विषय निघाला की एका चुकीच्या सपोर्टचा विषय मला सांगायलाच हवा. लग्न होताना मुलीला आई-वडील चक्क सांगतात की, नवऱ्याशी, सासरशी पटत नाही असं वाटलं तर खुशाल परत ये, आम्ही आहोत. पुरेसा विवाह अभ्यासाचा प्रयत्न करूनही नशिबानी एखाद्या मुलीच्या वाट्याला दुष्ट नवरा आला तरच करण्याची ही गोष्ट आहे. काही अभ्यास, प्रयत्न करण्याआधीच अशी नकारात्मक भूमिका आम्हाला चुकीची वाटते. डॉक्टरांनी एखादी गोळी खूप ताप चढला तरच घेण्यासाठी देऊन ठेवलेली असली तरी जरा

अंग तापल्यावर ती गोळी घेऊन टाकण्याजोगंच हे उदाहरण मला वाटतं.

मगाशी मी म्हणालो की, वैवाहिक आयुष्याचे 60 विषय एका यादीत लिहून ती यादी आम्ही जीवनसाथच्या कार्यशाळांसाठी वापरतो. त्या सगळ्या 60 विषयांत स्पष्ट विचार, स्वतःची भूमिका, निर्णय आणि अंमलबजावणी इथपर्यंत माणूस पोहोचला की त्याला म्हणायचं प्रगल्भता. त्याची मात्र अडचण आहे.

माझ्या बांधकाम क्षेत्रामधल्या अनेक वर्षांच्या अनुभवावर आधारित मी 'घर पाहावं बांधून' पुस्तक लिहिलं त्याला साधारण 25 वर्षांवर वर्षं झाली. तेव्हापासून मला वाटतं की, खूप मोठ्या महत्त्वाच्या निर्णयापूर्वी लोकं पुरेसा विचार करत नाहीत, पण किरकोळ गोष्टींचा कीस पाडतात. सबंध आयुष्याची कमाई ज्यात घालायची त्या फ्लॅटच्या खरेदीच्या वेळी योग्य तेवढा विचार मात्र करत नाहीत.

अगदी त्याच प्रकारे विवाह ही गोष्ट आयुष्य घडवते किंवा बिघडवते. तरी त्याविषयीचा विचार अगदी किंचितच केलेला असतो. मूल किंवा मुलं हे प्रत्यक्षात आयुष्यामधलं खूप मोठं 'प्रोजेक्ट' असतं, पण त्याबद्दल अगदी कमी विचार केलेला असतो. त्याबद्दलची जाणीव आणि अभ्यास म्हणजे जीवनसाथ.

'जो माणूस शिकायला नकार देतो त्याला अडचणी येतात' हे प्रसिद्ध बोधवचन माहिती असून अगदी 25-30 वर्षांची तरुण मुलं-मुली विवाह अभ्यासाला नकार देतात तिथे ज्येष्ठांचं काय सांगावं? एक मजेची गोष्ट अशीही आहे की, विवाह अभ्यास करायला हवा हे विवाहाआधी कळत नाही, पण अभ्यास करायला पाहिजे होता हे विवाहानंतर काही वर्षांनी मात्र नीट कळतं.

मी नेमकं काय करतो हे माहीत नव्हतं म्हणून एका वयस्कर गृहस्थांनी माझ्या कामात रस दाखवला. योगायोगानी माझ्याकडे त्या वेळेला 'लग्न पहावं करून' आणि 'व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी' ही दोन पुस्तकं होती, ती त्यांना भेट दिली. 'लग्न' एवढा शब्द वाचून ते म्हणाले, 'माझ्या भाच्याला मी हे देईन.' व्यवस्थापनशास्त्राच्या पुस्तकाकडे त्यांनी बघितलं सुद्धा नाही आणि दोन्ही पुस्तकं थेट बाजूला ठेवून दिली. काही महिन्यांनी पुन्हा गाठ पडली तेव्हा कळलं की, त्यांनी दोन्ही पुस्तकं घरात कुठेतरी ठेवली, पण कुठे ते त्यांना आठवत नव्हतं. त्या वयस्कर माणसाचं 'शिकणं संपलं' एवढी गोष्ट मला आणि शोभाला मात्र कळली.

आपण लहानपणापासून ऐकलेलं त्रिसूत्र म्हणजे माणसाच्या अन्न, वस्त्र,

निवारा या प्राथमिक गरजा. या गरजा जिवंत राहण्यासाठी आवश्यक आहेत हे अगदी मान्य आहे. समृद्ध, स्वस्थ वैवाहिक आयुष्याची आधुनिक त्रिसूत्री मात्र अशी आहे – चरितार्थाची सोय, लैंगिक स्वास्थ्य आणि आत्मसन्मान. या तीन गोष्टी नसल्या तर माणूस समतोल घालवून बसतो नि मनोरुग्ण होण्याच्या वाटेनी जायला लागतो. आधीच्या पिढीला प्रामाणिकपणे वाटायचं की, एकदा लग्न करून दिलं की सगळं आपोआप ठीक होईल.

याबद्दल माझ्या लहानपणापासून मी एक वाक्य जिथे तिथे ऐकलेलं आहे. ते म्हणजे 'पाण्यात पडलं की पोहता येतं'. हे खोटं आहे हे पोहण्याच्या तलावात मी पहिल्यांदा उडी मारली तेव्हा सिद्ध झालं. ज्या अर्थानी हे वाक्य वापरतात, तो अर्थ म्हणजे 'लग्न झालं की संसार कसा करायचा हे आपोआप समजतं'. तो अर्थही खोटा आहे. मला आणि शोभाला लग्न झाल्यावर एकमेकांशी कसं वागायचं हे समजलं नाहीच, पण पुढे जवळजवळ कोणालाच ते समजलेलं नव्हतं, हे मी खात्रीनी सांगू शकतो. लैंगिक संबंधांचं तसंच. थोडक्यात, 'पाण्यात पडलं तरी पोहण्याचं शिक्षण घ्यावं लागतं' हे वाक्य मला पटू शकतं.

दुर्दैव असं की, अशा अवस्थेतही 'आमचं कसं छान चाललंय' असं म्हणत सुखी वैवाहिक जीवनाचा अभिनय करत त्यांना दिवस रेटावे लागतायत. काही असे आहेत की पैसे मिळाले, आयुष्य 'एन्जॉऽऽय' करता आलं की त्यांचं कशाबद्दलच काही म्हणणं नाहीय. आयुष्य फक्त मजेसाठी आहे असं वाटणाऱ्यांना 'उथळ' याखेरीज काय म्हणणार? कारण मजा आणि समाधान यातला फरक त्यांना कळत नाहीय. अशा लोकांना सत्यशोधक मंडळी 'ऊ' म्हणतात.

अशा 'ऊ' लोकांकडे फ्लॅट, मोबाईल्स, लॅपटॉप्स, वस्तू यांची रेलचेल असते पण त्यांचे वैवाहिक संबंध मात्र 'ई-संसार' आणि 'मो-संसार' पद्धतीनी चालू असतात. जगाच्या दोन निराळ्या कोपऱ्यात ते एकमेकांना ई-मेल करून 'आय लव्ह यू', 'आय मिस यू' म्हणतात. घरी सुद्धा दोन शेजारच्या खोल्यांच्यात दोघं बसून एकमेकांशी मोबाईलवर बोलतात.

मला हे योग्य तर अजिबात वाटत नाही. नजीकच्या काळात मुलांना ही लोकं सांभाळ करण्यासाठी 'आऊट-सोर्स' करतील आणि त्यांच्याबरोबर ई-पालकत्व आणि मो-ममता यांचा अनुभव घेतील. हे भयानक आहे.

सध्याच्या तरुण पिढीचा दिवसभराचा दिनक्रम बघितला तर ते झोपेव्यतिरिक्त उरलेला जास्तीत जास्त वेळ लॅप-टॉप समोर किंवा कानाशी मोबाईल या

अवस्थेत घालवतात. माणसाशी वागण्या-बोलण्यापेक्षा लॅपटॉप बरोबरचा संवाद त्यांना खरोखरच जास्त गोड वाटतो.

सध्याची तरुण पिढी 'व्हॅलेंटाईन्स डे' आवर्जून साजरा करते. पुढे 'मदर्स डे', 'चिल्ड्रन्स-डे' असे असतातच. ते साजरे करून एकमेकांना फुलं दिली की ह्या पिढीची सगळी कौटुंबिक कर्तव्यं संपतात.

जीवनसाथला 'विवाह अभ्यास मंडळ' असं स्पष्टपणी लिहिलेलं, म्हणलेलं असलं तरी लोकांना ते शब्द 'वधू-वर सूचक संस्था' असेच दिसतात आणि ऐकू येतात. कसे ते मला माहिती आहे. विवाहाचा अभ्यास या गोष्टीची त्यांनी कल्पनाच केलेली नसते. पूर्वी मला याचा राग यायचा, मग मधल्या काळात वाईट वाटायचं. आता असं बोलणाऱ्याची मला दया येते.

पुरुषांच्या शिक्षणाची किती गरज आहे हे अभ्यासण्यासाठी एके ठिकाणची काही अलंकारिक काव्यमय वचनं बघितली.

- 'स्त्रीचं नशीब तिच्या हाती नसतं.'
- 'घराचं राज्य कुणीही चालवू शकतो, पण मनाच्या राजधानीसाठी प्रेयसीच हवी.''
- 'झाडावरचं फूल म्हणजे मुलगी. ती सासराच्या फ्लॉवरपॉटमधे जाते. तिथे ती सजवली जाते, पण रुजवली जात नाही.'
- 'फुलानी फुलावं, भुंग्यानी भुलावं.'

अशा वचनांकडे फार सावधपणे पहायला हवं. स्त्रीचा आत्मसन्मान महत्त्वाचा आहे. त्यात पुरुषांचा दुटप्पीपणा चालणार नाही.

'फुलानी फुलावं, भुंग्यानी भुलावं' म्हणताना भुंगे फुलांना मारून टाकत नाहीत. नुसता मध पिऊन निघून जातात, फुलांशी प्रेमानी व्यवहार करतात, हे पुरुष जातीच्या केव्हा लक्षात येणार?

विवाह अभ्यासातल्या प्रश्नांची यादी बघितली की लग्न झालेल्यांना, विशेषतः पुरुषांना सुरुवातीला हे प्रश्न उकरून काढणं वाटतं. नवे प्रश्न निर्माण होतील अशी भीती वाटते. प्रत्यक्षात ते प्रश्न मूळ स्वभावात असतात किंवा नसतात. असले तर उशिरा पृष्ठभागावर येण्यापेक्षा वेळेवर आले तर सोडवण्याइतकी 'एनर्जी' असेल. मला आणि शोभाला हे प्रश्न सोडवण्यातली गंमत कळलेली

आहे. आपल्याला ते सोडवता येतात असा आत्मविश्वास आलाय. त्यामुळे त्यांची भीती वाटत नाही. प्रश्न आलेच नाहीत तरी गंमत नाही. या विवाहाची गाडी चालवताना छोटेसे अपघात व्हावेत, थोडा मनःस्ताप व्हावा आणि ते सोडवण्याची तुमची ताकद वाढत जावी, अशी जीवनसाथची कल्पना आहे.



नशिबानी अनेक गोष्टी तुमच्या वाट्याला येणार. चांगल्या आणि वाईट. त्याचं काय करायचं हे दुसरी कुठची शक्ती, व्यक्ती ठरवणार नसते. ते तुम्ही ठरवायचं असतं. त्यासाठी त्याच्या सर्व अंगांचा अभ्यास स्वतः करावा लागतो. तो अभ्यास करण्यासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते. ती म्हणजे 'जीवनसाथ'.

2) या एकूण विषयाचे भाग

गेल्या 18 वर्षांमधे अगदी सुरुवातीला विवाहाचा अभ्यास करूया इतपत डोळ्यासमोर होतं. सुरुवात केल्यावर या विषयाच्या प्रचंडपणाची पहिली सहा-आठ महिन्यांत कल्पना आली. आम्ही डगमडलो नाही याचं कारण मी थेट 'मॅनेजमेंट'मधला माणूस आहे आणि त्यामुळे जेवढा प्रश्न कठीण तेवढी तो सोडवताना मला जास्त मजा येते. व्यवस्थापनशास्त्रातलं एक फार महत्त्वाचं तत्त्व असं आहे की, एखादा प्रश्न अगडबंब, अचाट, कठीण असं वाटताक्षणी त्याचे भाग करायला लागायचं. प्रथम दोन भाग, मग त्या प्रत्येकाचे अजून दोन भाग, असे करत करत अगदी छोटा एक भाग समोर ठेवायचा. त्याचं स्पष्ट वर्णन आणि त्याच्या वेळेचा अंदाज हा सहज शक्य वाटला पाहिजे ही मुख्य अट.

तो पहिला भाग फक्त करून बघायचा आहे. तुमच्या स्वतःच्या अपेक्षेप्रमाणे आणि ठरलेल्या वेळेत तो तेवढा भाग उरकला तर इतके दिवस जे जवळजवळ अशक्य होतं ते 'आपल्याला वाटतं तेवढं अशक्य नाही' पर्यंत तुमचं स्वतःचं मन पोहोचेल. या सकारात्मक प्रवासाला सुरुवात झाली की त्याच्यापुढचा टप्पा, त्याच्यापुढचा, त्याच्यापुढचा, असं करत तुमच्या स्वतःच्या अंदाजानी पंचवीस टक्क्यापर्यंत तुम्ही पोहोचलात तर ते काम आपल्या हातून होणार असं तुम्हाला वाटायला लागेल. पूर्वी मी अनेक निरनिराळ्या ठिकाणी उल्लेख केलेला असेल, तरी पुन्हा करतो की, या पद्धतीनी 50 टक्क्यांपर्यंत तुम्ही जेव्हा पोहोचाल तेव्हा तुम्हाला स्वतःला आपण हे काम नक्की पूर्ण करणार अशी खात्री वाटायला लागेल.

हे सगळं मी एवढ्याचसाठी सांगतो आहे की, विवाह अभ्यास हा विषय याच व्यवस्थापनाच्या तत्त्वाप्रमाणे अनेक छोट्या छोट्या भागांच्यात विभागायला सुरुवात केल्यावर जरा स्वस्थता आली. अनेक विषय तेव्हाही एकमेकांच्यात मिसळलेले होते आणि अजूनही आहेत. त्यामुळे यातला मुद्दा त्याच्यात आणि त्यातला मुद्दा याच्यात हे या कार्यशाळेसाठी आणि पुस्तकासाठी आपण सगळे मिळून मान्य करून टाकू. म्हणजे मग पुन्हापुन्हा त्या विचाराचं तुम्हाला अवघड वाटायला नको आणि मलाही अवघड वाटायला नको. केवळ समजण्यासाठी एक उदाहरण देतो आणि पुढच्या मुद्याला सुरुवात करतो. आर्थिक व्यक्तिमत्त्व

याच्याविषयी चर्चा करताना पैशाचं व्यवस्थापन त्यात येणारच. साहजिकच व्यवस्थापनशास्त्र त्याला जोडलेलं आहे. आर्थिक व्यक्तिमत्त्व आणि मिळवती बायको हे अगदी जवळचे विषय आहेत. मिळवती बायको आणि स्त्री-पुरुष समानता हे विषय जोडलेले आहेत. समानता आणि आत्मसन्मान हे विषय जोडलेले आहेत. आणि आत्मसन्मान आणि स्वावलंबन या गोष्टी तर जवळजवळ एकच आहेत. या पद्धतीनी अनेक विषय एकमेकांशी जोडलेले असले आणि ती एकाच वंशवृक्षाची पाती असली तरी कार्यशाळेचा विषय निवडताना ती स्वतंत्र केली नाहीत तर नाही चालत. विषय भरकटत जाण्याची शक्यता वाढते. सारांश असा की, त्यामुळे पैशाबद्दलचा उल्लेख या सगळ्या कार्यशाळांच्यात येणारच.

अशा त्रुटींबद्दल मी आधीच माफी मागतो. वाचकांच्या प्रतिक्रिया हाच माझा अखंड अभ्यास असणार आहे. त्यामुळे पुढच्या आवृत्तीपूर्वी जरूर त्या दुरुस्त्या नक्की करीन.



3) या पुस्तकांबद्दलची धोरणं आणि कारणं

साधारणतः मी पंचवीस वर्षांपूर्वी 'घर पाहावं बांधून' नावाचं पुस्तक लिहिलं होतं. आमच्या बांधकाम व्यवसायातल्या ज्या गोष्टी जशा चालतात त्याच्याविषयी लिहिलं होतं. खरं काय चालतं या विषयी वाचकांना मला सांगायचं होतं. व्यवसायातलं हे खरं बोलणं हे काही लोकांना एवढं पसंत नव्हतं. त्यावरच्या लोकांच्या प्रतिक्रिया मात्र फार गमतीशीर होत्या. तेव्हा एक महत्त्वाची गोष्ट माझ्या लक्षात आली की, खरं लोकांना पचत नाही. ते पटणारे खूप लोक असतात. पण त्यांचं मोकळेपणानी बोलण्याचं धाडस नसतं आणि अंमलबजावणी तर अजिबात नसते. मग लोक काय करायचे, खाजगीत येऊन बोलायचे की हे आम्हाला पटतं, पण तुम्ही हे कसं करता? त्या काळात चालणाऱ्या कन्स्ट्रक्शन प्रॅक्टिसेसमधे सगळ्या प्रकारच्या खूप चुका मला दिसत होत्या. पूर्वीचा परदेशातला अनुभव असल्यामुळे काही गोष्टी सुधारता येतील असं मला वाटत होतं. त्यासंबंधी मी लिहिलं होतं.

अनेक वर्षांनंतर मी जेव्हा विवाह अभ्यास मंडळ चालू केलं, त्यावेळी विवाह संस्थेबद्दल मला असंच वाटलं. त्यातलं नेमकं सत्य स्पष्ट शब्दात ऐकण्याचं, बोलण्याचं धाडस हे सर्वसामान्य माणसांकडे नाही ही मला त्यांची मुख्य अडचण वाटली. वैवाहिक आयुष्याचा अभ्यास ज्यावेळी करायला लागलो त्यावेळेला प्रत्येक प्रश्न तीन निरनिराळ्या चाळणीतून पाहायला लागलो. तत्त्वज्ञानाचा माझा जो काय थोडा फार अभ्यास आहे तो, मानसशास्त्रात माझा बऱ्यापैकी अभ्यास झाला आहे, कारण तो माझा डॉक्टरेटचा विषय आहे आणि अर्थात, माझं पूर्वीचं व्यवस्थापनशास्त्राचं शिक्षण.

या तीनही विषयांत माझ्यापेक्षा खूप शिकलेले, मोठ्या डिगऱ्या मिळविलेले अनेक लोक माझ्या ओळखीचे आहेत. त्यांनी वैवाहिक आयुष्य या विषयावर थोडंसं लिहिलेलं आहे, पण पुरेसं नाही. त्यांच्या वागण्या-बोलण्यात देखील हा अभ्यास क्वचितच थोडा डोकावतो. प्रसिद्ध सायकियाट्रिस्टनी लिहिलेली एक-दोन पुस्तकं मी वाचलीयत. त्यातून हाती काही लागत नाही. समुपदेशकांनी लिहिलेली पुस्तकं वाचलीयत. अमुक माणसाला कसं बरं केलं आणि तमुकचे

प्रश्न कसे सोडवले, असं समुपदेशक म्हणून स्वतःचं महत्त्व पटवण्यापेक्षा त्यात काही आढळेना.

मी मात्र पहिल्यापासून 'मॅन ऑफ ॲक्शन'च आहे. त्यांच्या तुलनेत माझं ज्ञान, अनुभव, अभ्यास अगदी तोकडा असूनसुद्धा मी हे लिहायचं ठरवलं आणि त्या लिखाणाला व्यवस्थापनाची, जिद्दीची जोड देऊन ते इथपर्यंत पोहोचवलं.

मी 'घर पहावं बांधून', पुस्तक लिहिलं, तेव्हा पुस्तकाच्या नावाबद्दल आमच्या-आमच्यात बरीच चर्चा झाली होती. खूप तांत्रिक वाटणारी नावं टाळायची ठरवली. त्रोटक, लांबलचक, अर्थपूर्ण, गंभीर अशी अनेक नावं डोळ्यासमोर यायला लागली; पण शेवटी सगळ्यांच्या खूप सलगीच्या, वारंवार ऐकलेल्याच दोन ओळी चपखल वाटायला लागल्या. 'घर पहावं बांधून नि लग्न पहावं करून.' घरबांधणीविषयी सल्ला हा तर माझा चरितार्थाचा व्यवसायच होता. 'लग्नबांधणी' मात्र स्वतःच्या खाजगी वैवाहिक जीवनाच्या अभ्यासानी हळूहळू पक्की होत गेली होती. 'लग्न पहावं करून' लिहिलं. पण त्याच्या पुढच्या लिखाणाची वेळ येत नव्हती. ती आली, आणली आणि या पुस्तकसंचाचा जन्म झाला, ते म्हणजे 'जीवनसाथ'.

जोडीदार निवडण्यापूर्वी, लग्न ठरल्यावर, लग्नानंतर आणि आयुष्याच्या अखेरपर्यंतचा अभ्यास हाच इथे मुख्य उद्देश आहे. ही भूमिका पुढे अधिक स्पष्ट केलीय.

त्यातले विचार पचायला सोपे नाहीयत. कारण ते फार साधे, सरळ आहेत. खरा अस्सल विचार, प्रखर न्यायबुद्धी, निर्भीडपणा हे गुण एरवी आयुष्यात सगळ्यांनाच आवडतात, आदरणीय वाटतात. प्रत्यक्ष अंमलबजावणी मात्र फार कठीण असते. ज्यांना ते जमलंय त्यांनाही हे विचार आवडतील. कारण, त्यांचेच विचार फक्त मी शब्दात मांडतोय, हे त्यांना भावेल.

काहींना धक्के बसतील. अशा अस्सल, निर्भीड विचारांमुळे काही लोकांना 'विचार करायला पाहिजे' एवढं कळेल. काहींना ती स्वतःवरची टीका वाटून रागही येईल. या सगळ्याची कल्पना मला विवाह अभ्यास मंडळ चालवताना आलेली आहे. खुद्द आमच्या अभ्यास-मंडळांच्यात यातल्या निरनिराळ्या पायऱ्यांवर उभी असलेली मुलं-मुली, दांपत्यं, पालक असतातच नि काही मुद्यांवर मतभेद नक्की होतात. व्यक्तिस्वातंत्र्य हे सरतेशेवटी आपण मानतोच. सर्व वयाच्या, विवाहित, अविवाहित वाचक-मित्रांना, या पुस्तकाबद्दल बऱ्या-वाईट, तीव्र

प्रतिक्रिया कळवाव्याशा वाटल्या, तरी माझं काम साध्य झालं असं होईल. कारण, अभ्यासाशिवाय प्रतिक्रिया कशा येणार? अभ्यास न करण्यात, म्हणजे अज्ञानात सुख नक्की आहे. ज्ञानामुळे अस्वस्थतेची भूक निर्माण होईल. ती ज्ञानानीच शमवावी लागणार आहे. यापैकी चांगला मार्ग ज्यांनी त्यांनीच ठरवायचाय. प्रश्न निर्माण होणं आणि ते स्वतः सोडवणं यात फार मोठा आनंद असतो. तो सगळ्यांनी घ्यावा अशी इच्छा आहे.

नाटक-सिनेमांच्यात समाजसुधारणा करण्याची काही कथानकं असतात, पण त्याचा फारच क्वचित समाजमनावर टिकाऊ परिणाम होतो. हिंदुस्थानी नावाचा भ्रष्टाचाराविरुद्ध सिनेमा निघाला, ओ माय गॉड नावाचा ईश्वरवादासंबंधीचा सिनेमा होता. सुखांत, नितळ असे मराठी सिनेमे निघाले. पण वाईट भाग असा की, लोकांच्या मनावर याचा परिणाम होत नाही. जनता त्याच चक्रात तशीच अडकलेली राहते. ही कार्यशाळा, हे पुस्तकसंच हा एक प्रयत्न आहे. समाज अशा प्रयत्नांनी खरोखर बदलेल का नाही, हे सांगता येत नाही.

'बोले तैसा चाले' हे एक वचन मला सध्याच्या परिस्थितीत पार विसरल्यासारखं वाटतंय. मला मात्र ते शंभर टक्के पटलेलं आहे. मी जो विचार करतो तेच बोलतो, तेच वागतो, तेच लिहितो, तेच शिकवतो. असं चुकून जमलं नाही तर इतरांच्या ते लक्षातदेखील येणार नाही, पण मला फार अस्वस्थ वाटतं. मला अमुक गोष्ट जमली नाही हे देखील मी सांगतो.

विवाह अभ्यास मंडळ चालवताना एक गोष्ट अशी लक्षात येते की, चरितार्थ चांगला चालवणारी जोडपी बरीच आहेत, पण व्यवस्थित पैसे मिळवून, नाती सांभाळून, सामाजिक कामात काही उंची गाठणारी जोडपी संख्येनी फार म्हणजे फारच कमी आहेत. या सगळ्या पार्श्वभूमीवर मला काय वाटतं सांगतो, आणि या पुस्तकांसंबंधीची भूमिकाही त्रोटकपणे मांडतो.

विवाह अभ्यास मंडळ हा मला सामाजिक चळवळीचं स्वरूप देण्याइतका महत्त्वाचा आणि काळजीचा विषय वाटतो. पर्यावरणतज्ज्ञांना जशी काळजी वाटते की, अजून 40-50 वर्षांनी हवा, पाणी, अन्न, वनस्पती, प्राणी यांच्याबाबतीत मानवाची किती बिकट अवस्था असेल, तशीच मला मानवाच्या वैचारिक आणि भावनिक अवस्थेची चिंता वाटते.

काही वर्षांपूर्वी भारत सरकारला जसं लक्षात आलं होतं की, प्रौढशिक्षणाला पर्याय नाही, तसंच माझ्याही लक्षात आलंय की, ज्येष्ठ नागरिकांना विवाह

शिक्षण देणं याला काही पर्यायच नाही. त्यांची शिकायची इच्छा नाही हे माहीत असताना ही गोष्ट करायचीय. त्यासाठी उपयोगी पडेल अशा पाठ्यपुस्तकाची गरज ही कार्यशाळा किंवा हा पुस्तकसंच पूर्ण करेल.

नियमित आणि अधूनमधून येणारे सगळे अविवाहित, विवाहित, वयस्कर, ज्येष्ठ, जीवनसाथचं हे खूप महत्त्वाचं काम आहे असं म्हणतात. निरनिराळ्या व्यवसायातले लोक मी हे कार्य करतो त्याचं महत्त्व मानतात. आणि तरी विवाह अभ्यास मंडळात न येण्याची बरीच कारणं असणार हे मला माहिती होतं. त्यासाठी मी अनेकांशी बोललो. आत्तापर्यंत मी अभ्यासलेली एकसष्ट कारणं आहेत. ती कारणांची यादी आणि त्यामागची कारणं ही पण या पुस्तकात दिलेली आहेत.

विवाह अभ्यास मंडळाचा इतरांना फायदा होतो याबद्दल प्रश्नच नाही, पण त्या त्या एकेका विषयाचा अभ्यास करून नोट्स काढताना माझा सर्वात जास्त फायदा होतो. माझ्या वागणुकीतल्या फरकामुळे, आमच्यातल्या चर्चांमुळे शोभाचाही फायदा होतो.

विवाह अभ्यास या विषयात मी बरंच वाचलं, लोकांशी बोलून ज्ञान मिळवलं. याचा अर्थ स्पष्टच आहे, हे काही माझं एकट्याचं ज्ञान नाही. मी फार तर ते सोपं करून मांडण्याचं श्रेय घेऊ शकतो. त्यासाठी गटचर्चा, खेळ, वादविवाद, मुलाखती अशी अनेक माध्यमं वापरतो. खेळ या विषयावर तर एक स्वतंत्र मोठं प्रकरणच पुढे आहे. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे मला 'विवाह-अभ्यास' हा विषय खूप महत्त्वाचा वाटल्यामुळे हे पुस्तक मुख्यतः माझ्या समाधानासाठी आहे. मला जे खूप तीव्रपणे जाणवलं ते मी निदान मांडण्याचं काम केलं, याचं समाधान मिळतं.

आजकाल 'इंटरनेट' वर प्रचंड प्रमाणात माहिती मिळते. काही लोक त्या माहितीच्या आधारानी चांगलं लिखाण करतात. अशांचं मला कौतुक आहे. मला मात्र स्वतःला इंटरनेट वापरून लिखाण करणं जमत नाही. माझं आत्तापर्यंतचं सगळं लिखाण प्रत्यक्ष लोकांशी असलेल्या संवादांमुळे शक्य झालं आहे. मी जीवनसाथचा चालवलेला एवढ्या वर्षांचा ग्रुप, व्यक्तिगत समुपदेशन, पुस्तकांचं वाचन आणि त्याहीपेक्षा जास्त चिंतन करून मी लेख लिहिले. ही कार्यशाळा, त्याविषयीचं लिखाण देखील त्याच प्रकारे केलेलं आहे.

काही लोकांचा एकटाकी, एका बैठकीतल्या लिखाणावरच भर असतो.

माझी मात्र खात्री आहे की, आपल्या डोक्यात येणाऱ्या मुद्यांचा क्रम आणि लिखाणासाठी आवश्यक असलेल्या मुद्यांचा क्रम एक असतोच असं नाही. एखादा छोटा 1000 शब्दांचा लेख एकटाकी लिहिणं मला निदान शक्य वाटतं. अशी अनेक विषयांची कार्यशाळा, त्याविषयीचं लिखाण तुकड्या-तुकड्यातच होणार. मला एकटाकी, एकबैठक, या कल्पनेत खरं म्हणजे अडचणीच जास्त दिसतात. मुख्य म्हणजे महत्त्वाचा एखादा मुद्दा निसटण्याचा मला त्यात धोका दिसतो.

मी मुळात अभ्यासू आहे, पण एवढं साहित्य वाचल्यावर त्याचं चिंतन करून ते लोकांना सांगावंसं वाटतं. पुढे असं होतं की, दुसऱ्यांना सांगणं आणि स्वतः अभ्यास नि चिंतन करणं यांचा तोल कधीकधी निसटतो. सांगणं जास्त आणि चिंतन कमी असं व्हायला लागतं. मग तो तोल साधण्यासाठी काही काळ समुपदेशनासाठीच्या वेळा मुद्दामून कमी कराव्या लागतात.

मी ज्ञानपिपासू आहे, पण वाचनापेक्षा माझं चिंतन जास्त आहे. शिवाय मी विचारवंत नाही, पण आचारवंत आहे. माझ्या माहितीप्रमाणे या प्रकारचा विवाह संदर्भग्रंथ इंग्लिशमधे नाही आणि मराठीत तर नाहीच नाही. ही खात्री झाल्यावरच मी हे पुस्तक लिहायचं पक्कं केलं. हे विवाहासंबंधीच्या विचारांचं संकलन आहे म्हटलं तरी चालेल. या पुस्तकाला विवाह संहिता किंवा विवाह ज्ञान-कोश असंही म्हणता येईल.

या पुस्तकाचं नाव 'माझे विवाहातले सत्याचे प्रयोग' असंही चालेल. मला माहिती आहे की, पुस्तक छोटं असलं की जास्त खपतं. पण हा संदर्भग्रंथ किंवा ज्ञानकोश आणि त्यातच लिहिलेलं माझं आणि शोभाचं वैवाहिक चरित्र असल्यामुळे पुस्तकाचा आकार छोटा ठेवणं अशक्य आहे. शिवाय यात लोकांचे प्रश्न, त्यावरचे उपाय आणि शोभाला नि मला काय जमलं आणि काय नाही जमलं, तेही आहे.

आत्तापर्यंत मी 3 पुस्तकं लिहिली. घर पहावं बांधून, लग्न पहावं करून आणि व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी. तीनही पुस्तकांमधे जे खरं बोलणं आहे ते बहुतेकांना आवडलं, पण काहींना झोंबलं. काही लोक तर माझ्याविरुद्ध बदनामीचा खटला भरायला निघाले होते. या पुस्तकातलं खरं देखील कोणाला आवडतं आणि कोणाला झोंबतं, ते बघूया.

माझ्या आयुष्याची आता कमी वर्षं उरली आहेत हे मला माहिती आहे. मी नसलो तरी विवाह अभ्यास टिकावा म्हणून हे पुस्तक आहे.

अविवाहित काय नि विवाहित काय, कोणीच एवढं मोठं पुस्तक सलगपणी वाचणार नाही हे मला माहिती आहे. ज्या आयुष्याच्या टप्प्यावर जेवढ्या भागाचा उपयोग वाटेल तेवढा भाग तेव्हा वाचावा अशीच कल्पना आहे.

ज्यांना विवाह अभ्यास मंडळ चालवायचं आहे त्यांच्यासाठी ही कार्यशाळा आणि हा पुस्तकसंच नक्की उपयोगी पडेल. विवाह अभ्यास मंडळ चालवायचं कसं, यासंबंधी सविस्तरपणी यात सांगितलेलं आहेच, शिवाय त्यातल्या कल्पना समोरच्यांना नीट समजाव्यात यासाठी आत्तापर्यंत वापरलेले खेळ पण तपशिलात दिलेले आहेत.



4) एक परिणाकारक मार्ग - अभ्यास मंडळ

पूर्वी मी अनेक निरनिराळ्या विचारांबद्दल, कल्पनांबद्दल व्यक्तिगत पातळीवर अनेकांशी वाद घातलेले आहेत. त्यातला एकही वाद शांतपणी, मुद्देसूद आणि त्याला भांडणाचं स्वरूप न येता झाल्याचं मला आठवत नाही. पण अनेक वर्षांनंतर आणि अनेक व्यक्तिगत वादांच्या मूर्खपणानंतर मला हे लख्ख कळलं की, व्यक्तिगत वाद कधीही घालायचा नाही. तरी मधे अनेक वर्षं गेली आणि मग एक अभ्यास मंडळ चालू झालं. ते अभ्यास मंडळ म्हणजे जीवनसाथ नाही. मागे मी उल्लेख केलेलं सुसंवाद नावाचं मंडळ.

मधल्या काळामधे ज्या काही गोष्टी ऐकून घ्याव्या लागल्या, त्यातल्या दोन-तीनच सांगतो. प्रत्यक्षात त्या यापेक्षा अनेकपटींनी जास्त संख्येत होत्या. एक म्हणजे 'जग बदलायला निघालेत शहाणे'. दुसरं, 'आम्हाला शहाणपणा शिकवणं बास करा'. तिसरी गोष्ट 'सगळं यांनाच कळतं असं यांना वाटतं'. मागे मी एकदा बोलताना म्हणालो होतो की, लोकांच्या नजरेतून कशाविषयीही, काहीही ज्याला म्हणायचं आहे तो माणूस म्हणजे ज्यादा किंवा चक्रम किंवा विक्षिप्त किंवा अतिशहाणा. वाईट गोष्ट अशी झाली आहे की, अशा दूषणांना घाबरून बहुतेक लोक कशाविषयीही काही म्हणतच नाहीत. काही असो, शेवटी मी या सगळ्यानंतर अभ्यास मंडळ या एका खऱ्या परिणामकारक गोष्टीपर्यंत पोहोचलो, ते मला महत्त्वाचं वाटतं. यानीच खरा परिणाम साधला जातो अशी माझी खात्री झाली.

आपण ज्या गोष्टींचा अभ्यास करतोय त्यातला कुठचाच विषय लागू होत नाही असे काही वैवाहिक संबंध म्हणजे सोयरीकी असतात. कारण त्यांची कारणंच 'सोयी' भोवती गुंफलेली असतात. दोन राजघराण्यांतल्या मुलगा-मुलगी यांचं लग्न, दोन अतिश्रीमंत घरातल्या मुलगा-मुलगी यांचं लग्न ही थेट 'सोय-रीक' असते. त्याबद्दल दोन शब्ददेखील उच्चारण्याची आपली छाती नाही, कारण आपला परीघ मध्यमवर्गीयांचा आहे. सर्वसामान्य माणसांसाठी आपण काही करू शकू का, काही पद्धत शोधू शकू का, हे बघायला हवं.

'अभ्यासपूर्ण परिचयोत्तर विवाहा'ची तिसरी पद्धत आपण शोधलीय आणि

त्याच्याविषयी सांगोपांग माहिति इथे द्यायची ठरवलीय. असा काहीतरी नीट मार्ग काढणं जमलं तर दोन व्यक्तींना आणि दोन कुटुंबांना स्वस्थता मिळेल. ती स्वस्थता म्हणजे खरा टिकाऊ आनंद असतो.

फक्त विवाहच काय, त्याचबरोबर दोन कुटुंबांची परिचयोत्तर मैत्रीही मला महत्त्वाची वाटायला लागलीय. तीही अभ्यासाशिवाय शक्य नाही.

आणखी एका गोष्टीचं मला फार वाईट वाटतं. वैवाहिक आयुष्य ही गोष्ट खाजगी आहे असं म्हटलं जातं. नवरा-बायकोमधले लैंगिक संबंध ही इतरांच्या देखत करण्याची गोष्ट नाही, एवढ्याच एका मर्यादित अर्थानी वैवाहिक आयुष्याला 'खाजगी' म्हणजे 'प्रायव्हेट' समजायला हवं. त्यातला कुठच्याही भागाचा विचार, चर्चा, अभ्यास हे खाजगी समजणं चुकीचं आहे. अगदी लैंगिक संबंधाविषयीचा विचार, चर्चा, अभ्यास खाजगी नसतो.

या एका मोठ्या गैरसमजामुळे आपला समाज मोठ्या घोटाळ्याच्या दलदलीत पार रुतलेला आहे. आपल्या स्वतःच्या वैवाहिक आयुष्याविषयी बोलायचं नाही, कारण ते खाजगी आहे. दुसऱ्याला वैवाहिक आयुष्याबद्दल विचारायचं नाही, कारण तेही त्यांचं खाजगी. थोडक्यात, सगळे तोंडावर बोट ठेवून गप्प. प्रश्न तसेच. नुसतं सहन करत आयुष्य काढायचं. याबद्दल लोकांना उपाय शोधण्यासाठी मार्ग सापडावा, स्फूर्ती मिळावी म्हणून तर आहे जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ. 'प्रायव्हसी' ही गोष्ट म्हणजे तर थेट 'पाश्चात्त्यीकरण' आहे.

आणखी एक गैरसमजुतीचं थैमान घालणारी गोष्ट समाजात आहे असं मला वाटतं, ती म्हणजे 'स्वतःविषयी बोलू नये' ही कल्पना. 'स्वतःबद्दल बढाया मारू नयेत' एवढ्यापुरतंच ते वाक्य आहे. स्वतःची अडचणही सांगू नये हा लोकांनी त्याचा चुकीचा काढलेला अर्थ आहे. ही गैरसमजूत आपला सबंध समाज भोगतोय.

घरातला प्रश्न उंबऱ्याबाहेर जाऊ द्यायचा नाही, या कल्पनेमुळे समुपदेशकाकडे जाण्याचं प्रमाण फार कमी आहे. नवरा-बायको दोघांनी एकदा ठरवलं की, तिसऱ्या कोणाशी बोलायचं नाही की दोघं तेच विषय त्याच पद्धतीनी पुन्हा पुन्हा बोलतात. त्याचा परिणाम म्हणजे एकमेकांना विटतात. घरातल्या घरात अबोला, एकमेकांचं तोंड न बघणं इथपर्यंत पोहोचतात.

एखाद्या कार्यशाळेत एखादा मुद्दा समजावून सांगताना सूत्रधारानी स्वतःच्या आयुष्यातल्या घटनांचा संदर्भ द्यावा असं एक मत असणारे काही लोक असतात.

दुसरा विचारगट म्हणतो की, स्वतःचं उदाहरण सांगू नये. फक्त थिअरी सांगावी आणि उदाहरणं द्यायचीच तर इतरांची द्यावीत. त्यातून स्वतः आणि समोर असलेले लोक वगळावेत.

मी आणि शोभा पहिल्या गटामधले आहोत. आमचं निश्चित मत आहे की, स्वतःचे वैयक्तिक, कौटुंबिक संदर्भ द्यावेत. पालक शिक्षणाविषयी बोलताना आणि विवाह शिक्षणाविषयी बोलताना आमच्या दोघांचे आणि आमच्या मुलांचे संदर्भ देण्यानी तो कार्यक्रम जास्त परिणामकारक होतो अशी आमची खात्री आहे.

जगाला शहाणपण शिकवत फिरणारे, पण स्वतःच्या खाजगी आयुष्यात निराळ्याच पद्धतीनी वागणारे 'तज्ज्ञ शिक्षक' लोकांनी इतके बघितलेले असतात की, आम्ही तसे नाही हे कळल्यासरशी समोरच्यांची 'यांचं लक्षपूर्वक ऐकूया आणि समजून घेऊया' अशी मनःस्थिती होते आणि सगळा कार्यक्रम खरोखर उपयोगी होतो.

आमचं असं मत झालेलं आहे की, सहजीवनाचं शिक्षण लहानपणीच चालू व्हायला हवं. लहानपणी 'सहजीवनाचं शिक्षण' याचा अर्थ 'मैत्रीचं शिक्षण' असा असायला हवा आणि त्या शिक्षणाची पद्धत देखील मुलांच्या वयाला साजेशी विचार करून ठरवलेली हवी. लहान मूल 10 वर्षाचं झालं की त्याचं स्वरूप 'स्त्री-पुरुष मैत्रीचं शिक्षण' असं व्हायला हवं आणि सज्ञान झालं की 'विवाह शिक्षण' सुरू व्हावं. हा मुद्दा समाजाला पटवणं अजिबात सोपं नाही, पण मी आणि शोभा आमच्या प्रयत्नांची सर्व बाजूंनी पराकाष्ठा सतत करत असतो. मुलांना शिकवण्याचं आणि मुलांना शिकवणाऱ्यांचं शिक्षण यात शोभाची खूप तयारी आहे. माझी तिच्या तुलनेत जरा कमी तयारी आहे. त्यामुळे मी त्यात दुय्यम भूमिका ठेवतो. 'जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळा'ची मात्र माझी तयारी, अभ्यास बराच आहे. त्यामुळे मुख्य पुढाकार माझा असतो.

या सगळ्या टप्प्यांमधल्या सहजीवन शिक्षणात दुसऱ्याला समजून घेणं, संवाद-कला याचं शिक्षण महत्त्वाचं आहे, कारण अनेक व्यक्ती 'आत्मकेंद्री' प्रकारच्या झालेल्या असणं ही आपली मोठी अडचण आहे. 'फॉरमॅलिटी'चं एक कृत्रिम 'बॅरिकेड' मनाभोवती उभारण्याकडे आपल्या शहरी कुटुंबांची वाटचाल चालू आहे.

'व्यक्तिमत्त्व-विकास' या विषयात बरेच लोक निरनिराळ्या पद्धतीनी जगभर कार्यक्रम घेत असतात. महाराष्ट्रात, अगदी पुण्यातही मला व्यक्तिमत्त्व

विकासाच्या संदर्भात लोकं करतात ती गोष्ट पटत नाही. 'स्वतःचं घोडं पुढे दामटणं' यावर त्यांचा मुख्य भर असतो. माझ्या मते, 'प्रश्न सोडवता येण्याची क्षमता' म्हणजे व्यक्तिमत्त्व विकास. मी आत्तापर्यंत व्यक्तिमत्त्व विकासावरच्या अनेक कार्यशाळा घेतल्या आहेत. जमलेल्या लोकांचे प्रश्न आणि त्याचे उपाय शोधण्याच्या दिशा असा तो कार्यक्रम असतो. जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाच्या 60 प्रश्नांच्या यादीत अशा सगळ्या प्रश्नांचा समावेश असतो.

'घोडं पुढे दामटणं' याची एक गंमत सांगतो. एका कार्यक्रमात मी आयुष्यातल्या सगळ्या प्रश्नांचा स्पष्ट विचार म्हणजे जीवनसाथ आणि तो अभ्यास हा एकच खरा उपाय आहे याबद्दल बोलत होतो. कार्यक्रम संपताना शेवटी आभार मानणारी व्यक्ती म्हणाली, 'अनिलदादांनी जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाचं घोडं खूप जोरात पुढे दामटलेलं आहे.'

आणखीन एक सांगतो. सहजीवन सहज घडत नाही. आजच्या समानतेच्या जमान्यात तर नक्कीच नाही. पूर्वीच्या लग्नात सप्तपदीची सात पावलं पुठ्ठ्यावर रेखाटून रुखवतात मांडलेली असत. त्यातल्या प्रत्येक पावलावर वधूसाठी एकेक संकेत लिहिलेला असे. ते वर्तणूकविषयक उपदेश शिरोधार्य मानणाऱ्या मुलींचा वर्ग मोठा होता. त्या मुली 'लग्न म्हणजे तडजोड' ही व्याख्या घोकत सांसारिक जीवन जगायच्या.

'लग्न झाल्यानंतर जगतात ते सहजीवन' आणि 'खऱ्या अर्थानी एकमेकांना सहज सामावून घेत जगणं म्हणजे सहजीवन' – या दोन व्याख्यांमधे मोठं अंतर आहे. ते अंतर कापत कापत पहिल्या व्याख्येकडून दुसऱ्या व्याख्येकडे सातत्यानी सरकत जाणारी जोडपी किती? गणती केली तर धक्कादायक चित्र दिसेल!

वैवाहिक आयुष्याबद्दलचा एक महत्त्वाचा विचार सगळ्या जोडप्यांनी लक्षात घ्यायला हवा असा आहे. दोन गोष्टींमधली निवड प्रत्येक व्यक्तीला वैवाहिक जीवनात करायची असते.

1) नावीन्याचं समाधान, उत्स्फूर्तपणा, मनस्वीपणा, कलासक्ती, छांदिष्टपणा आणि अशा प्रकारच्या सगळ्या गोष्टी आवडणं, अनुभवणं.
2) स्थैर्य, त्याच्या जोडीला तेच तेच करण्याचा कंटाळा, तीच माणसं, तीच जागा, वस्तू आणि स्थैर्यामुळे आलेली शिथिलता.

या दोन निराळ्या प्रवृत्ती आहेत, पण या दोन्हीचा समतोल साधणं अशक्य नाही. अडचण एकच आहे, फार कमी जोडप्यांना तो समतोल साधतो.

दोन पैकी एक गोष्ट साधली तर पहिली सांभाळून नवरा-बायकोनी दोघांनी मिळून दुसऱ्याचा प्रयत्न करायला पाहिजे; ते समजत नाही, जमत नाही. दोन्हीपैकी काहीच जमत नसलं तर दोनच मार्ग उरतात. गुपचुपपणी घरातल्या घरात जाहीर न केलेला नवरा-बायकोचा विसंवाद किंवा कायदेशीर घटस्फोट.

माझ्या बघण्यातले बहुतेक घटस्फोट दुर्दैवी आहेत, ते अपघात आहेत, केवळ विवाह अभ्यास नसल्याचे परिणाम आहेत. अशा जोडप्यांपैकी दोघंही स्वतंत्रपणे चांगली माणसं आहेत. कित्येकांना चरितार्थाचा काही प्रश्न नाही. लैंगिक संबंध मध्यम सुरळीत इतपत आहेत. कमी पडत असते ती योग्य वागणुकीची, समानतेची, जुळवून घेण्याची समज. ती समज वाढवण्याचं शिक्षण म्हणजेच तर आहे जीवनसाथ. जीवनसाथचं राहू द्या. कुठच्याही अभ्यास मंडळात जाणं नाही जमलं, अभ्यासच जमला नाही तर परिणाम अटळ आहे. छुपा किंवा उघड काडीमोड.

एखाद्या जोडप्याला मूल असलं तर मात्र सगळा विचार निराळ्या पद्धतीनीच करावा लागतो. पहिली गोष्ट म्हणजे त्या जोडप्याला काडीमोड घ्यायला नैतिक दृष्टिकोनातून परवानगीच नाही. अशा अवस्थेतली, मूल पदरात असल्यामुळे अडकलेली लाखो जोडपी आहेत, हे फार वाईट आहे.

असं का व्हावं? सहजीवनाच्या रस्त्यात खाचखळगे खूप असतात. आडवळणं पुष्कळ असतात. प्रगत देशांतल्या रस्त्यांसारखा तो सरळसोट, 'स्मूथ फ्री वे' नसतो! 'फ्री वे' वरचा प्रवास किती सुखकारक होतो, हे सर्वांनाच माहीत असतं. पण आपल्या जीवनाचा रस्ता फ्री वेसारखा करणं आपल्यापैकी बहुतेकांना जमत नाही, सुधरत नाही. किंबहुना आपण तसा प्रयत्नच करून बघत नाही.

सहजीवनाचा आलेख उंचावत न्यायचा तर परस्परसंवाद हवा. शिवाय प्रत्येकानी स्वतः वाढत, एकमेकांना वाढायची संधी देत ते फुलवायला हवं. अशा फुललेल्या सहजीवनात कुटुंबं सुखी होतात, मुलं छान वाढतात. मात्र, हे सारं मंत्र टाकल्यासारखं होत नाही. वैवाहिक सुखाचा मंत्र वगैरे नसतो. त्यासाठी आपल्या सहजीवनाकडे अभ्यासू वृत्तीनी कसं पाहायचं, हे आपणच शिकायला हवं आहे.

शोभाच्या आणि माझ्या जेव्हा लक्षात आलं की आपण दोघंही सुशिक्षित, बुद्धिमान, समजूतदार आणि चांगलं जगण्याची इच्छा असणारे असूनही आपल्यामधले काही प्रश्न आपण सोडवू शकत नाही. आमच्या मुलांनाही वैवाहिक जीवनाविषयी

नीट माहिती नसल्यानी मुलगा नि मुलगी चुकीचं बोलत, वागत होती. या परिस्थितीचा आम्हाला फार कमीपणा आणि अपमान वाटला. हे आपल्याला शोभत नाही अशी मुख्य भावना मनात होती. विवाह अभ्यास मंडळ चालू होण्यामागे हाही एक मोठा 'फोर्स' होता. त्यामुळे आमचं अभ्यास मंडळ तर व्यवस्थित, नियमितपणी चालू झालं आणि चालू राहिलं.

जीवनसाथच्या प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारच्या कार्यशाळेचं ऑडिओ रेकॉर्डिंग, व्हीडिओ रेकॉर्डिंग करण्याचे आम्ही बरेच प्रयत्न केले. त्या गोष्टी अजून तरी नाही जमलेल्या. पुढे बघू.

काही महत्त्वाच्या खास विषयांवरच्या चर्चांचा मुद्दामून उल्लेख करतो. 'प्रेम म्हणजे नेमकं काय?' असा प्रश्न कधीकधी चर्चेला ठेवलेला असतो.

प्रेम या कल्पनेचं आकर्षण, त्यातल्या उदात्त विचारांचं आकर्षण ह्याबद्दलच्या भावना बोथटच आढळतात. स्वतःचा आणि त्याचबरोबर दुसऱ्याचा सन्मान राखून समतोल साधण्याची जबाबदारी ह्यामधे लोक कमी पडतात. जोडीदारावर प्रेम म्हणजे काय, ह्यासंबंधी बोलताना ह्या वर सांगितलेल्या गुणांचा उल्लेख केला तर नवीनच काहीतरी कळल्यासारखा भाव त्यांच्या चेहऱ्यावर असतो. हे शब्द माहिती नसतात असं नसतं. पण जोडीदारावर प्रेम ह्याचा व्यापक अर्थ त्यांना माहीत नसतो.

इंग्लिशमधे 'व्हॉट इज मॅरेज' ह्यावर अनेक लोकांनी ते लिहिण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. 'व्हॉट इज मॅरेज' ह्या नावाचं स्वतंत्र पुस्तक देखील आहे. पण इथे उल्लेख करण्याजोगं एक वाक्य आहे. ते इथे सांगतो. 'मॅरेज म्हणजे टच टॅलेंट, ट्रूथ, ट्रान्सपरन्सी अँड टेकनिक'. हे वाक्य अर्थपूर्ण आहे, पण ट अक्षर पुन्हा पुन्हा आणण्याच्या आकर्षणानी जुळवल्यासारखं आहे. त्याचा अर्थ आहे तो योग्यच आहे. मराठीमधे भाषांतर करून स्पर्श, क्षमता, सत्य, पारदर्शकता आणि तंत्र म्हणजे वैवाहिक आयुष्य असं म्हणता येईल.

एक गमतीचा भाग आहे. आयुष्यभर स्वस्थ रहाणं ही खरं तर प्रत्येकाची गरज आहे. विवाहित का अविवाहित रहायचं, हा ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे. आणि स्वस्थ वाटण्यासाठी बदल आवश्यक असतो. झोपून माणसाला स्वस्थ वाटत असेल, पण ते काही काळ. मग त्या माणसाला उठून बसण्यानी स्वस्थ वाटेल. फार वेळ बसलेला असेल तर उभं रहाण्यानी स्वस्थ वाटेल. उलट फार वेळ उभा असेल तर बसण्यानी स्वस्थ वाटेल. फार वेळ एखादा माणूस गप्प

असेल तर बोलून बरं वाटेल. आणि फार वेळ बोलत असेल तर मौन बरं वाटेल.

आता ह्याच मनुष्य स्वभावाच्या नियमाप्रमाणे अविवाहित माणसाला विवाह करून बरं वाटेल तर विवाहित माणसाला पुन्हा अविवाहित होणं बरं वाटेल. जेव्हा कायदे अस्तित्वात नव्हते त्या वेळेला मनुष्य स्वभावाचा हा नैसर्गिक नियम अमलात आणण्याची मुभा होती. पण आता कायदा अस्तित्वात असल्यामुळे त्यासंबंधी खोलात जाऊन लग्नापूर्वी विचार करण्याला काही पर्याय उरलेला नाही. प्रत्येकाला अविवाहित रहायचं का लग्न करायचं, हा निर्णय घ्यावाच लागतो.

घरात भिंतीवर फ्रेम करून लावण्याजोगी दोन वाक्य आहेत –

1) 'लग्न ही चल (म्हणजे जिवंत) गोष्ट आहे.' याचा अर्थ, नवरा-बायको दोघांनीही लग्नावर सतत मेहनत करत रहावं लागतं.
2) 'विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठच्याही अवस्थेत दुरुस्त करता येतं.'

महत्त्वाचे विषय कुठचे आणि किरकोळ कुठचे हे न समजणारी अनेक जोडपी मला माहिती आहेत. त्याचा परिणाम म्हणजे कौटुंबिक विसंवाद. तो तर आपला सर्वात महत्त्वाचा अभ्यासाचा मुख्य विषय आहे.

अनेकांना मी असं बोलताना ऐकतो की, 'लग्नसंस्था' आता यापुढे नाहीशी होईल. पूर्वी लग्नाकडून ज्या अपेक्षा होत्या त्या म्हणजे पतिनिष्ठा, पतीआदर आणि पतीची काळजी वाहणं, सोय करणं. लग्नाकडून नवीन अपेक्षा आहेत त्या म्हणजे साहचर्य, दोघांच्या दृष्टिकोनातून समाधानकारक लैंगिक संबंध आणि मानसिक ताणाच्या प्रसंगी आधार आणि अर्थात, चरितार्थ. सारांशात सांगायचं तर लग्नसंस्था जात नाहीय, तर बदलतीय.

मला जाणीव आहे की, जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळांच्या कक्षेत कष्टकरी, गरीब वर्गाचा अभ्यास येत नाही. पण त्यांच्या सहजीवनाबद्दल थोडी माहिती घेण्यामुळे काही प्रमाणात फायदाच होईल. ही त्यांची काही वाक्यं बघा.

1) नवरा म्हणून माणूस एखादीच्याच वाट्याला येतो. कुणाला गाढव, कुणाला घोडा, डुक्कर नवरा म्हणून मिळतो.
2) त्या बायका म्हणतात, 'आमची स्वप्नं बिप्नं नसत्यात - तो दारू पिणार - बायकोला हाणणार – मी नाही जेवायला घालणार त्याला.' एवढीच गोष्ट त्या करू शकतात.
3) काहींनी स्पष्ट सांगितलं, 'थपाथपा भाकरी करायच्या न म्हणायचं खा भाड्या.'

4) दुसरी एक बाई सांगत होती, 'मी कामावरून घरी जायच्या आधी नवरा झोपडी झाडून घेतो. मग मला म्हणतो, आता दे वीस रुपये. जाऊन लगेच त्याची दारू पिणार.'

शोभाताईंपाशी या प्रकारचे बरेच अनुभव आहेत. कारण गरवारे बालभवनचं संचालकपद सांभाळण्यापूर्वी त्यांनी प्रौढशिक्षणाचं झोपडपट्टीत काम केलंय. मध्यमवर्गीयांचं वैवाहिक आयुष्याचं यंत्र 'आशा' या इंधनावर चालू असतं. भारतातल्या कष्टकरी गरिबाची आशा मात्र जवळजवळ संपलेली असते.

जीवनसाथ हा मध्यमवर्गीयांपुरताच अभ्यास आहे, ही गोष्ट मी जाहीरपणी सांगितलेली आहे. पण ती सांगितली नसती तरी काही फरक पडला नसता. श्रीमंत किंवा गरीब लोक जीवनसाथसारख्या कामाकडे ढुंकूनदेखील बघत नाहीत.

आत्तापर्यंत एक-दोनदा असं झालेलं आहे. अपुऱ्या उपस्थितीमुळे अभ्यास मंडळ बंद करणार सांगितल्यावर एकदम 'नको नको' म्हणत गर्दी जमली. आहे की नाही गंमत!

माणसाच्या स्वभावात बदल होऊ शकतो यावर लोकांचा विश्वास नाही. त्यामुळे समुपदेशनाच्या कुठच्याही प्रकारावर विश्वास नाही. या कार्यशाळेमुळे, त्याच्या पुस्तकसंचामुळे थोडा विश्वास वाढला तरी माझा हेतू साध्य होईल.

जीवनसाथचा एक सभासद माझ्या बांधकाम सल्लामसलतीच्या कामापैकी एका क्लायंटचा मुलगा होता. तो दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी यायचा. जीवनसाथची फी द्यायचं मात्र नाव काढायचा नाही. शेवटी एकदा स्पष्ट शब्दात त्याच्याकडे फी मागितल्यावर म्हणाला, 'मला वाटलं, बांधकामातल्या सल्ला फीमधे सगळं आलं. फी न देण्यासाठी आणखीनही बरेच विनोद लोक करतात. गंमत म्हणजे सगळे सधन कुटुंबातले असतात. त्यांचे किस्से नंतर सांगीन.



5) जीवनासाथशी निगडित इतर तज्ज्ञ

आमच्या खूप जवळची अशी बरीच लोकं आहेत की जे त्यांचं काम मनापासून करतात, पण त्यांना जीवनसाथ हे सबंध आयुष्याचं अभ्यास मंडळ आहे हे माहितीच नाही. कदाचित त्यांना ते या पुस्तकांमुळे कळेल.

जीवनसाथच्या कार्यशाळांना कधीकधी अनोळखी लोक येऊन बसतात. त्यातले काही मानसशास्त्रातले, काही तत्त्वज्ञानातले, वकील असेही असतात. मला ते नंतर कळतं. कोणीही कार्यशाळेला येण्यात माझी, संस्थेची काहीच हरकत नसते.

जीवनसाथशी जोडलेले 3 सायकॉलॉजिस्ट, 3 सायकिॲट्रिस्ट्स, 2 वकील, 3 होमिओपॅथिक डॉक्टर्स, 2 सेक्सॉलॉजिस्ट्स आणि 2 गायनॅकॉलॉजिस्ट्स आहेत.

जरुरीप्रमाणे मी त्यांच्याकडे माझ्या समुपदेशनार्थींना पाठवतो. त्यांची फी ठरवणं, वेळा ठरवणं हे काम मात्र मी करत नाही. त्यांचं ते करतात. मी काही त्यांचा एजंट नाही. कट प्रॅक्टिसच्या वाटेला मी सबंध आयुष्यात कधी गेलो नाही. यापुढेही जाणं शक्य नाही. या सगळ्यांना जीवनसाथच्या या पुस्तकसंचाचा उपयोग होईल. जीवनसाथला त्यांचा उपयोग होतोच.



6) सामान्य माणसाचा दृष्टिकोन - एक महत्त्वाची गोष्ट

विवाह अभ्यासाबद्दलच्या कार्यशाळेत आणि पुस्तकसंचामधे वैवाहिक आयुष्याशी दूरचा संबंध असलेल्या विषयांबद्दल मला काय वाटतं ते सांगितलं आहे. कारण शेवटी त्याचा वैवाहिक आयुष्याशी संबंध येतोच. त्यातल्या कित्येक विषयांचा माझा खास अभ्यास नाही आणि तरी देखील सर्वसामान्य माणसाचंही काहीतरी मत असतंच ना! मत असण्यात जर काही गैर नाही तर ते व्यक्त करण्यात गैर कशाला मानायचं? त्याला तुम्ही 'लेमन्स अँगल' असं म्हणालात तरी माझी काही हरकत नाही.

या विषयावरच्या कार्यशाळेत आणि लिखाणात माझं काही विषयांतलं ज्ञान अर्धवट आहे हे तुम्हाला लगेचच समजेल. तपशिलामधे काही चुकापण असतील. कारण मी ते कुणीकुणी सांगितलेलं, ऐकलेलं आहे. काही गोष्टी वाचलेल्या आहेत. आणि ज्यांनी ते लिहिलं होतं त्यांचं ज्ञान किती अर्धवट होतं का पूर्ण होतं, हे मला कुठे माहितीय?

ज्ञान या विषयावर मी जेव्हा तत्त्वज्ञानामधे संदर्भ शोधायला गेलो तेव्हा सगळं स्पष्ट झालं. आत्तापर्यंतच्या सगळ्या चलबिचल अवस्थेचा एका वाक्यात निकाल लागला. 'कुठच्याही विषयाचं संपूर्ण ज्ञान कधीही, कुणालाही नसतं.' हे ते वाक्य. यानंतर या सगळ्या विषयाबद्दल विवाह अभ्यासाबद्दलचं माझं अर्धवट ज्ञान लोकांसमोर मांडण्याचा माझा निर्णय एकदम पक्का झाला.

आपलं सबंध आयुष्य ही खरं म्हणजे एक कार्यशाळा आहे. वागायचं, ऐकायचं, झालेली चूक सुधारायची, याचं आणखी शिक्षण घ्यायचं आणि पुन्हा दुरुस्त्या करून वागून बघायचं यालाच तर कार्यशाळा म्हणतात. मी आणि शोभा वागून बघायला, करून बघायला आणि बोलून बघायला घाबरत नाही ही तर आमची मुख्य ताकद आहे.

शोभानी आणि मी लहानपणापासून एक वाक्य ऐकलेलं आहे. 'वाद घालू नको'. काही ठिकाणी त्याला वितंडवाद नको असं म्हणतात. आणि अनेकांशी बोलल्यानंतर असं लक्षात आलं की, आमच्या पिढीतच काय, अगदी सध्याच्या पिढीतसुद्धा वाद नको असं म्हणतात किंवा वाद टाळून निघून तरी जातात. आणि

शेवटी या सगळ्याचा अर्थ सं-वाद राहून जातो. 'जीवनसाथ'च्या एवढ्या सगळ्या वर्षांच्या कामाचा एका वाक्यात कोणी सारांश मला सांगायला सांगितला तर मी असं म्हणीन की, 'विचार, संवाद आणि त्याप्रमाणे वागणूक याला प्रोत्साहन देणं म्हणजे जीवनसाथ'.

लोकांना प्रत्यक्ष समाजाचा विचार म्हणजे मन माहीतच नसतं. कारण कोणाशी बोलणंच झालेलं नसतं. नाटक, सिनेमा, टीव्ही यामधे प्रत्येक भावना आणि विचार अतिशयोक्त पद्धतीनी दाखवणं भाग पडतं. तेवढंच लोकांना माहीत असतं. आणि ते सगळं खरं मानून लोकं तसंच वागतात.

याबद्दलची एक गंमत सांगतो. एकदा एका ८ वर्षांच्या लहान मुलाची मुंज झाली. संध्याकाळी पाहुणे वगैरे निघून गेल्यावर तो मुलगा स्वतःच्या खोलीत झोपायला गेला. पलंग बघून म्हणाला, 'हे काय, पलंग नाही सजवला?'

आपल्या सबंध समाजाच्या मानसिक आणि बौद्धिक अवस्थेवर सर्वात जास्त परिणाम कशाचा आहे, हे शोधलं तर माध्यमांचा पहिला नंबर आहे असं आढळतं. म्हणजे संस्कार कोणाचे, तर सिनेमा नट-नट्यांच्या वागणुकीचे, सीरियल्समधल्या पात्रांचे. त्यांच्यासारखा पोषाख, बोलणं, हे म्हणजेच आयुष्य.

कुठची जबाबदार मुलं असं प्रत्यक्षात बागेत नाचतात, हिरवळीवर लोळतात? कुठली बाई नवऱ्याचे बूट पदरानी पुसते? प्रेमात पडलेली मुलं एकतर रक्तानी नावं लिहिणार, नाहीतर धसमुसळेपणा, मवालीपणा करणार, मुलींना त्रास देणार. तो त्यांचा अधिकारच वाटतो त्यांना.

मग कॉलेजमधली मुलंही तशीच वागतात – 'आती क्या खंडाला?', चेष्टा, चॅट, फ्रेंडशिप मागणं, यापेक्षा जास्त मॅच्युरिटी यायला हवी आहे. सध्याच्या समाजाच्या या अवस्थेची आम्हाला फार काळजी वाटते.

कार्यशाळा कशी असावी, तर सहज मारलेल्या गप्पांसारखी असं मला वाटतं. चुकून विषय पुढे-मागे झाले तर तो विषय नंतर सांगता येतो. आपण गप्पा मारतो, त्यात सलग एकाच माणसानी बोलणं जसं टाळतो तसं कार्यशाळेत जाणीवपूर्वक साधावं लागतं. ही पुस्तकं म्हणजे कार्यशाळाच आहेत. त्यामुळे पुस्तकंही त्याच प्रकारे लिहिलेली आहेत.



7) तत्त्वज्ञानाची शिकवण

तत्त्वज्ञानातलं एक फार महत्त्वाचं लक्षात ठेवण्याजोगं वाक्य सुरुवातीलाच सांगतो.

'नवरा-बायको, मुलगा-मुलगी, आई-वडील, सासू-सासरे, सून-जावई या नात्यांच्यातली खरी परीक्षा आपल्याला ते आवडतात का नाही ही नसून त्यांना आपण आवडतो का नाही ही आहे.'

पण हे समजलेलं नाही हीच खरी परिस्थिती आहे. सबंध कुटुंबावर या परिस्थितीचा परिणाम तर होतोच. त्याचं मूळ मला एका मूलभूत गोष्टीत दिसतं. सध्याच्या सर्वसाधारण माणसाचे सरासरी विचार हे मला विकार वाटतात. विचार वाटतच नाहीत.

मानवाच्या मुलाचं कोणीतरी माणसानी पोषण करावं लागतं. त्यामुळे त्या मुलावर जबरदस्तीनी सगळे विचार पालकांकडून लादले जातात. इतर प्राण्यांसारखं जन्मल्या जन्मल्या मानवाचं मूल जर चालायला, बोलायला, खायला लागलं असतं तर ते या सगळ्या मानवी विकारांपासून मुक्त राहिलं असतं. आणि तरी जे सत्य आहे ते नाकारता येत नाही. सगळ्या मानवनिर्मित कल्पनांनी माणसाचं सबंध आयुष्य अर्थातच वैवाहिक आयुष्य व्यापलेलं आहे म्हणून विवाह अभ्यासात या विषयांच्या अभ्यासाशिवाय चालतच नाही.

यातल्या एकेका गोष्टीविषयी स्वतंत्रपणी चर्चा करण्याचा कितीही प्रयत्न केला तरी ग्रुपमधले सगळेजण एका विषयातून सारखे दुसऱ्यात शिरतातच. त्यामुळे मी निर्णय असा घेतला की, सगळे विषय स्वतंत्रपणी घेण्याचा प्रयत्न करू, पण त्यात संदर्भाची सरमिसळ होणार हे मान्य करुया. या पुस्तकांपुरता याचा अर्थ असा की, हे अनेक लेख आहेत आणि ते त्याचे भाग शक्यतोवर त्याच क्रमानी वाचायचे आहेत. मी आणि शोभा, आम्ही दोघंही या सगळ्या बाबतीत या सगळ्या विकारांच्यातून जवळजवळ मुक्त अशा गटातले आहोत. ही गोष्ट लपणारही नाही नि या सविस्तर विवेचनासाठी ती आवश्यकही आहे. विवेकनिष्ठ सत्यशोधकाचं काम याशिवाय शक्य नाही.

एका चर्चेत असा प्रश्न निघाला होता की, जीवनसाथचं हे अशा पद्धतीचं

काम सध्याच्या प्रवाहाच्या फार पुढे आहे की काय? मला या शंकेमधे तथ्य वाटतं. खऱ्या आधुनिक, म्हणजे सध्याच्या प्रश्नांना उपयोगी अशा अस्सल विचारांना विवाह अभ्यास शाळेतली 10 वी मानलं तर आपला सरासरी समाज 1 ली, 2 री मधेच पास होतोय का नापास, असा प्रश्न आहे. 10 वी चा अभ्यास 2 री च्या विद्यार्थ्याला दिला तर जी गत होते तशी परिस्थिती आहे की काय, असा या शंकेचा रोख आहे.

व्यवस्थापनशास्त्राच्या अनेक मूलतत्त्वातलं एक तत्त्व असं आहे की, माणसापुढे त्याच्या कुवतीच्या मानानी जरा एक पाऊल पुढे नेणारं आव्हान ठेवलं तरच ते त्याला स्वीकारावंसं वाटतं. थोडक्यात, पचेल तोच पदार्थ किंचित जास्त खायचा नाहीतर उलटा घोटाळा होतो.

जीवनसाथ चालवताना मी हे मूलतत्त्व सतत डोक्यात ठेवतो, पण कधीकधी माझा अंदाज चुकतो.

'प्रवाहाच्या फार पुढे' याचं सर्वात ठळक उदाहरण म्हणजे महात्मा गांधींचं काम. अनेक गांधीवादी कार्यकर्ते भारतभर तयार झाले, पण खरा गांधीवाद भारतीय समाजाला कधीच समजला नाही, पचला नाही. पुढे भारत देशानी त्याचं काय केलं? जागोजागी गांधींचे पुतळे, रस्त्यांना नावं, नोटेवर फोटो, पोस्टाची तिकिटं यानी सगळं काम तमाम करून टाकलं. सत्य आणि अहिंसा विसरूनच गेली. त्याच्या आचरणाच्या नावानी गोल भोपळा!

मलाही याचा बराच विचार करावा लागणार. मार्ग शोधत राहावं लागणार.



8) मानसशास्त्राची मदत

सध्या मानसशास्त्र या विषयात जेवढी प्रगती झाली आहे त्याचं मला कौतुक वाटतं. निरनिराळ्या चाचण्यांच्या आधारानी माणसाच्या मनात काय चालू आहे ते 85% अचूक कळतं. 85% अचूकता ही मला अचाट प्रगतीच वाटते. पण मानसशास्त्रात एवढी प्रगती कशामुळे झाली, हा इतिहास बघितला तर मात्र वाईट वाटतं. कारण मानसशास्त्राची गरज खूप प्रमाणात जगाला वाटायला लागली ती मात्र युद्धांमुळे. 'शत्रूच्या मनात काय ते असेल ओळखण्यासाठी मानसशास्त्र' असं त्याचं सोपं वर्णन करता येईल. पुढची अणुबाँब या विषयातली प्रगती, रासायनिक युद्ध यावर झालेलं प्रयोगशाळांच्यामधलं काम या स्वतंत्र गोष्टी आहेत. त्याचंही मूळ कारण युद्ध.

दुसऱ्याच्या मनातलं आपल्याला समजलं तर किती छान होईल, ही कल्पना मानवाच्या डोक्यात हजारो वर्षं घोळत होती. अनेक जणांनी अनेक कल्पनांचे प्रयोग करून बघितले. डोक्याचा आकार मोजणं, चेहरेपट्टी, बोलण्यातले शब्द आणि पद्धत, हस्ताक्षराचा प्रकार, बोटांच्या टोकांचे ठसे, चालण्याची पद्धत, अशा अनेक गोष्टींच्या अनेक प्रयोगांनंतर प्रश्न विचारणं आणि त्या माणसानी त्या प्रश्नांना उत्तरं देणं ही एक खात्रीशीर पद्धत पक्की झाली.

अशा चाचण्यांचेही अनेक प्रकार अनेकांनी वापरून बघितले. पण एका गोष्टीची अडचण सगळ्यांनाच समजली. समोरच्या व्यक्तीच्या मनातल्या विचारांचा 85% अचूक अंदाज जर एकाला कळू शकतो तर तीच चाचणी वापरून समोरची व्यक्ती माझ्या मनातले विचारही 85% अचूकपणे ओळखेल, त्याचं काय? त्यातल्या त्यात खरी उत्तरं देणं भाग पडेल अशी चाचणीतल्या प्रश्नांची रचना करणं ही पुढची मोहीम बनली. बऱ्याच अंशी त्याला यशदेखील मिळालं.

या सगळ्या मानसशास्त्रीय प्रगतीमधला एक भाग अगदी सोप्या शब्दात सांगतो. प्रत्येक माणसाच्या मनातले विचार आणि भावना याचे साधारणपणे 3 भाग असतात. त्यातला एक-तृतीयांश भाग आपल्याला स्वतःला माहितीच नसतो. एक-तृतीयांश भाग स्वतःला माहिती असतो आणि बहुतेक लोकं तो दुसऱ्याशी मोकळेपणानी बोलतात. म्हणजे माणूस आणि परिस्थिती योग्य वाटली तर त्या

गोष्टी बोलायला त्यांची हरकत नसते. उरलेला एक-तृतीयांश भाग प्रत्येकाला स्वतःला माहिती असतो, पण तो सांगायचा नाही असं ठरतं. आसपासची लोकं त्या लायकीची नाहीत असं वाटायला लागतं. थोडक्यात दोन-तृतीयांश भाग गुप्तच राहतो.

आपला अभ्यासाचा विषय नवरा-बायकोचे वैचारिक, भावनिक (लैंगिक-भावनिक आणि लैंगिक-वैचारिक सकट) संबंध आणि सबंध कुटुंबाचे संबंध हा असल्यामुळे या सगळ्या मानसशास्त्रातल्या अभ्यासाचा आपला खूपच जवळचा संबंध आहे. सबंध जीवनसाथचं काम हेच आहे की दोन-तृतीयांश भाग व्यक्त न करण्यामुळे कुंचबणा होते, माणूस बेचैन होतो, नवरा-बायको, मुलं, कुटुंबंच्या कुटुंबं अस्वस्थ अवस्थेत सबंध आयुष्य जगतात, त्याला इलाज शोधणं.

मानसशास्त्राच्या इतिहासात आणखी एक थिअरी खूप परिणामकारक पद्धतीनी मांडली गेली. त्याचं नाव 'ज्यो हॅरीज विंडो'. त्यातल्या 'विंडो' शब्दाकडे फार लक्ष न देता त्याचा आपल्याला कसा उपयोग होईल, याकडे आपण लक्ष देऊया.

या थिअरीत असं मानलेलं आहे की, माणसाच्या विचार, भावना यांचे 4 भाग असतात. ते असे –

1) फक्त स्वतःला माहीत, पण दुसऱ्याला नाही.
2) स्वतःला आणि दुसऱ्यालाही माहीत
3) स्वतःला माहिती नाही, पण दुसऱ्याला माहिती आहे.
4) स्वतःलाही माहीत नाही आणि दुसऱ्यालाही नाही.

जीवनसाथमधे मी जे वैयक्तिक समुपदेशन करतो त्यामधे हे मनाचे चारही भाग शोधून काढावे लागतात. त्यासाठी निरनिराळे विषय मुद्दामून काढून त्यातले महत्त्वाचे, अडचणीचे प्रश्न, त्यांचा क्रम आणि त्या प्रत्येक प्रश्नातले हे चारही भाग समजून घेतले की प्रश्नाचं उत्तर फार दूर नसतं.

एवढ्या मोठ्या समाजाचा विचार आणि भावनांच्या गुंत्यात एक महत्त्वाची गोष्ट गृहीत धरलेली असते. ती म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःचं हित कळतं, त्याची त्याला सतत पर्वा आणि काळजी असते. जेव्हा एखाद्याला ही स्वतःचं हित कळण्याची भावना, विचार कळेनासा, जाणवेनासा होतो तेव्हा त्याला मानसिक विकारच म्हणावं लागतं. मराठीत त्याला काय शब्द आहे मला माहीत नाही, पण इंग्लिशमधे 'अन्हेडोनिया' म्हणतात. मला आपल्या समाजाची अवस्था बघून

वाटतं की, सबंध समाजालाच हा विकार झालेला आहे की काय!

संपूर्ण जगातल्या सगळ्या मानवजातीबद्दल मानसशास्त्रज्ञांना पडलेला एक प्रश्न असतो. तो म्हणजे माणूस चाकोरीतूनच का जाणं पसंत करतो? त्याची आत्तापर्यंत सापडलेली उत्तरं अशी आहेत.

1) चाकोरीतून जात राहणं सुरक्षित वाटतं.
2) स्वतःच्या डोक्याला शीण द्यावा लागत नाही.
3) नवीन गोष्टीचं आकर्षण मनात असतं, पण त्यापेक्षा भीती जास्त वाटते.
4) आधी इतरांना काय वाटतंय ते कळण्याची प्रत्येक जण वाट पहातो.
5) कुठचाही धोका जरासुद्धा पत्करायची तयारी नसते.

पुढची गंमत अशी की, जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाच्या निरनिराळ्या विषयांच्यात असं दिसतं की हेच तर जिथे तिथे चालू आहे. मग तो 'कौटुंबिक विसंवाद' हा विषय असो, 'जोडीदाराची निवड' विषय असो, नाहीतर 'स्त्री-पुरुष असामनतेची आयुष्यातली रूपं' किंवा 'लग्नसमारंभ' विषय असो. चाकोरी आपल्याला स्पष्ट दिसते.

एका पुस्तकाचा मुद्दामून उल्लेख करतो. 'आय ॲम ओके यू आर ओके' हे एक पुस्तक खूप उपयोगी आहे. त्यात दिलेल्या चार अवस्थांचं वर्णन बघून स्वतः त्यात कुठे आहोत ते तपासून त्याच्या कारणांवर विचार करण्यात खूप फायदा आहे. त्या चार अवस्था अशा –

1) मी नाही ओके	पण तू ओके
2) मी ओके नाही	तू पण ओके नाहीस
3) मी ओके	तू नाहीस ओके
4) मी ओके	तू पण ओके

एका गोष्टीचं मला खूप वाईट वाटत आलं आहे. मानसशास्त्र या विषयात प्रथम युरोपात, म्हणजे मुख्यतः जर्मनी, स्वित्झर्लंड, फ्रान्स, ऑस्ट्रिया या देशांच्यात महत्त्वाचं संशोधन झालं. मग इंग्लंड आणि त्यानंतर यू.एस.ए. मधेही बरंच 'ओरिजिनल' काम झालं. भारत मात्र त्या बाबतीत फार मागे आहे.

मी काऊन्सेलिंग सायकॉलॉजीविषयी बऱ्यापैकी वाचन केलं आहे. पण मुळात मी 45 वर्षांपूर्वी ॲप्लाइड सायकॉलॉजी शिकलेलो आहे आणि ते देखील व्यवस्थापनशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून. नंतर अनेक वर्षांच्या खंडानंतर डॉक्टरेट

थीसिस लिहिताना बरंच वाचन झालं. पण एकूण बघितलं तर इतर ॲकॅडमिशियन्सच्या तुलनेत माझं ज्ञान शिळं, धेडगुजरी आणि सरमिसळ आहे. त्याचे काही तोटे आहेतच, पण फायदे जास्त आहेत. मुख्य म्हणजे माझ्यावर प्रत्यक्ष किंवा काल्पनिक निर्बंध नाहीत.

मी दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी जे 'ग्रुप काऊन्सेलिंग सेशन' घेतो त्यासाठी मी अब्राहम लो ची तंत्रं वापरतो. मी डॉ. एरिक बर्नच्या 'ट्रान्झॅक्शनल ॲनॅलिसिस'चाही वापर करतो. त्याखेरीज मी कार्ल रॉजर्सची पद्धत, आल्बर्ट एलिसची विचारपद्धती आणि गेश्टाल्ट ग्रुप पद्धत मिश्रण करून वापरतो. ज्याअर्थी लोकांना ही खिचडी उपयोगी वाटते आणि आवडते त्याअर्थी ही मिश्रखिचडी व्यवस्थित शिजलेली आणि चवदार असावी.



9) व्यवस्थापनशास्त्राची देणगी

व्यवस्थापनशास्त्र आणि वैवाहिक आयुष्य यांचा संबंध हा माझा जीवनसाथच्या कामामुळे सर्वात जास्त मोठा कामाचा भाग बनला. त्यातली मूळ कल्पना समजावून सांगतो. या पृथ्वीवर फक्त 1 माणूस असता तर व्यवस्थापनाची गरजच पडली नसती. एका माणसाबरोबर दुसरा माणूस आला रे आला की व्यवस्थापनशास्त्राचा वापर करायला पर्यायच नसतो. 2-4 माणसं जमली की त्याची आणखी जरूर वाढते. मोठ्या गटाशी वागण्याचा प्रश्न आला की आणखीन जास्त जरूर, या पद्धतीनी समाजाशी वागायचं म्हणजे व्यवस्थापन हाच मुख्य विषय बनतो.

त्याच्यापुढे एका विशिष्ट भिन्नलिंगी व्यक्तीशी लग्न आणि दोघांची समाईक मुलं, नातेवाईक या कहाणीत वाढले की असं व्हायला लागतं की, या लोकांच्या नात्याचं व्यवस्थापन हाच पंचाऐंशी ते नव्वद टक्के वेळा मुख्य विषय बनतो. म्हणून तर या विषयाला ‘रिलेशन्स मॅनेजमेंट’ असं चपखल नाव देतात.

व्यवस्थापनशास्त्र मी पूर्वी अमेरिकेत शिकलो आहे. मी त्याचं भारतीयीकरण करून खूप तऱ्हेनी प्रयत्न केले. पण शेवटी मूळ पंचाईत तशीच होती. ‘तुम्ही जे काही म्हणताय ते पटतं आहे, पण माझ्या जोडीदाराला कोण पटवणार? घरच्यांना कोण पटवणार?’ हा प्रश्न तसाच होता. अजूनही स्वतः मेहनत करायची लोकांची तयारी नाही. दुसरं कोणीतरी आपला प्रश्न सोडवेल याच्यावर विश्वास असतो. अशा सगळ्या अडचणींमुळे सगळे लोक असं म्हणायचे की, घरचे लोक किंवा जोडीदार हे तुमच्याकडे येणार नाहीत. मलाच ते प्रश्न सोडवावे लागतील आणि मला ते जमत नाही. आम्ही खाजगीत येऊन भेटायला तयार आहोत. पण सगळ्यांच्या देखत नाही बोलणार.

प्रत्यक्षात मानससास्त्रामध्ये असं म्हटलं आहे की आपल्या प्रश्नाविषयी दुसऱ्याशी बोलायला सुरूवात केली की प्रश्न सुटायला सुरुवात होते. पण त्याची आपली तयारी नाही. आपल्या कुटुंबाचा प्रश्न हा कुटुंबाच्या बाहेर जायला नको. नवरा-बायकोच्यातला प्रश्न बेडरूमच्या बाहेर जायला नको आणि स्वतःच्या मनातला प्रश्न हा कोणाशी बोलायला नको अशी सर्वसाधारण वृत्ती आहे. ही

मला सर्वात मोठी अडचण वाटते. स्वस्थचित्त होणं ही प्रत्येकाची खरी गरज आहे. कमी पैशात का जास्त पैशात संसार चालला आहे, हे महत्त्वाचं नाही. स्वस्थचित्त राहणं, सर्व दिवशी, त्यातले सर्व तास स्वस्थचित्त राहणं ही खरी गरज आहे. पण स्वस्थता मिळण्यासाठी ज्या गोष्टीची जरूर आहे ती गोष्ट करण्याइतका स्वस्थपणा नाही, अशा दुष्टचक्रात सगळा समाज अडकलेला आहे. असं माझं स्वतःचं नक्की मत बनलेलं आहे.

आपल्या समाजात अशीही काही माणसं असतात की, ज्यांना अनेक विषयांच्यात रस असतो, गती असते, कौशल्यं असतात. त्यांच्याजवळ तेवढी बुद्धी, क्षमता, प्रतिभा सगळं असतं. अशा बहुपेडी लोकांचे खास निराळे प्रश्न असतात. समोर दिसणारा वेळ त्यांना पुरत नाही. कराव्याशा वाटणाऱ्या गोष्टी आणि वेळ यांच्या गणिताची त्यांना सतत काळजी वाटते, त्यामुळे ते नेहमी अधीर असतात. अशा लोकांसाठी या कार्यशाळेत, या पुस्तकसंचामधे 'व्यवस्थापनशास्त्र, वैवाहिक आणि रोजचं आयुष्य' असा एक लेख आहे. मला स्वतःला तो अभ्यास खूप उपयोगी पडला. मी 'अधीर'पासून पुन्हा 'अनिल' झालो, थोडक्यात शांत झालो. वाचून बघा तर खरं.

मी जे व्यवस्थापनशास्त्र शिकलो ते बांधकाम क्षेत्रापुरतंच होतं. पण त्यामुळे माझ्यासाठी एक मोठं दालन उघडं झालं. पुढे मी व्यवस्थापनशास्त्र आणि शाळा, व्यवस्थापनशास्त्र आणि रुग्णालय, व्यवस्थापनशास्त्र आणि नर्सिंग, रंजनकेंद्र, अभ्यास, समाजकार्य असा अनेक क्षेत्रांच्यात त्याच्या कार्यशाळा घ्यायला लागलो.



10) डोळे उघडणारे आकडे

काही गोष्टींचं गांभीर्य कळण्यासाठी आकडे उपयोगी पडतात. केवळ उदाहरण म्हणून आपल्या मुलांना मारणारे पालक आणि न मारणारे पालक यांचं उदाहरण घेऊया. 10,000 पालकांना हा प्रश्न विचारल्यावर त्यातले मुलांना एकदाही न मारणारे पालक फक्त 10 निघतात. याचा अर्थ, दर हजार पालकांपैकी नऊशे नव्याण्णव पालक मुलांना मारतात. हा आकडा कळला की या प्रश्नाचं गांभीर्य कळायला जास्त मदत होते.

खरोखर आवडीचं काम करून त्यातूनच समाधानकारक पैसे मिळविणारी माणसं 5000 मधे एक एवढ्याच प्रमाणात आढळतात. बाकीचे 4999 लोक रोज मनातल्या मनात चडफडत काम करत असतात. या आकड्यामुळे एकूण कामाच्या दर्जाबद्दलचं सगळं चित्र स्पष्ट होतं.

आत्ता या घटकेला माझा विवाह अभ्यासाशी संबंधित आकड्यांचा पुरेसा अभ्यास नाहीय. पण मी ते आकडे नक्की जमवणार आहे. याच कार्यशाळेत आणि पुस्तकांमधे मी पूर्वी एक-दोन ठिकाणी उल्लेख केला आहे तोच पुन्हा करतो. भारतातले सत्त्याण्णव टक्के विवाह असमाधानी आयुष्य जगतायत असं 5-6 वर्षांपूर्वीच्या सर्वेक्षणात मी वाचलं होतं. एव्हाना हा आकडा थोडा वाढलेलाच असेल. त्याचं प्रमाण कमी करण्याचा प्रयत्न म्हणजे जीवनसाथ.



11) पिढीपिढीतला फरक

व्यक्तीचं आणि कौटुंबिक समाधान, स्वस्थता हा आपण अभ्यासाचा विषय म्हणून मान्यच केला आहे. आता जरा आणखी खोलात शिरून निरनिराळ्या पिढ्यांच्यात काय झालं बघू. समजा, एखाद्यानी आयुष्य गंभीरपणी घ्यायचं ठरवलं तर वैवाहिक आयुष्यात प्रत्येक विषयातल्या प्रत्येक विचाराचे बरेच टप्पे त्याला पार करावे लागतात. ते टप्पे म्हणजे – समजणं, त्यावर विचार करणं, व्यक्त करणं, पर्याय शोधणं, पृथक्करण करणं आणि शेवटी निर्णय घेणं, मग त्याची अंमलबजावणी करणं.

एवढ्या वर्षांच्या विवाह अभ्यासाच्या अनुभवात माझं निरीक्षण असं आहे की तरुण पिढीला समजण्याची कुवत आहे. कुवत किंवा बुद्धिमत्ता ही पूर्वीच्या पिढीला होती असं काही लोक म्हणताना मी ऐकलेलं आहे, पण ते मला पटत नाही. लोक पुढे असंही म्हणतात की यापुढची पिढी फार बुद्धिमान आहे. तेही खरं आहे असं मला वाटत नाही. काळाच्या किंवा पिढीच्या बदलाप्रमाणे बुद्धिमत्ता कमी किंवा जास्त नाही होत. ज्या गोष्टींमधे फरक पडतो त्या म्हणजे वर वर्णन केलेल्यांपैकी इतर गोष्टी. उदा. व्यक्त करणं, त्याचं प्रमाण आणि पद्धत.

ह्यामधे निरनिराळ्या पिढ्यांच्यात आणि निरनिराळ्या विभागांच्यात फरक असू शकतो. व्यक्त करण्यासाठी भाषेची समृद्धी लागते. त्याबाबतीत पूर्वीची पिढी पण कमी पडायची, कारण शिक्षणाचं प्रमाण कमी होतं. सर्वसाधारणपणी आमची पिढी म्हणजे सध्या साठ ते सत्तर वयामधली ही भाषेच्या समृद्धीच्या बाबतीत जास्त सरस दिसते. सध्या दिसणारी तरुण पिढी म्हणजे आमच्या मुलांच्या वयाची लोकं ह्यांची भाषेची बऱ्यापैकी गोंधळाला सुरुवात झाली. आणि आमच्या नातवंडांची पिढी ह्या बाबतीत अगदीच कच्ची राहील असं मला अंदाजानी वाटतंय. मराठी का इंग्रजी ह्या गोंधळात पार मार खातं ते ‘व्यक्त’ करणं.

पर्याय शोधण्याच्या बाबतीत निरनिराळ्या पिढ्यांची परिस्थिती आता बघूया. माझ्या आई-वडलांच्या पिढीत सर्वच गोष्टींना पर्याय कमी होते. मुळात बाजारात वस्तू कमी होत्या. हातात खेळणारे पैसे कमी होते. जे पैसे आहेत त्याच्यात समाधान मानून जगण्याचे संस्कार होते. माझ्या पिढीत त्यामानानी पैसे

जास्त, कल्पना जास्त, बाजारात वस्तू जास्त. त्यामुळे सहाजिकच प्रत्येक गोष्टीला पर्याय जास्त होते. माझ्या मुलांच्या पिढीमधे त्याहून जास्त पर्याय आहेत आणि पैशाची उपलब्धता जास्त असल्यामुळे फार अडसर नाहीत. त्यापुढच्या पिढीत म्हणजे माझ्या नातवंडांच्या काळात इतके प्रचंड संख्येनी पर्याय आहेत की निर्णय घेणं कठीण आहे.

मला नेहमी खूप मोठ्या रेस्टॉरंट मधल्या पंधरा पानी मेनूकार्डची आठवण होते. दोनशे ते अडीचशे पदार्थांची नावं वाचून त्याचा अर्थ समजावून घेऊन, योग्य पदार्थांची ऑर्डर देणं अशक्य आहे. ह्या लहान मुलांची अवस्था मला दिसते ती अशी. माहितीसमृद्धी अफाट, पण ज्ञानसमृद्धी अगदी कमी. कारण पर्यायांचं एवढं मेनूकार्ड वाचताना त्यांची दमछाक होणार. ह्यामधे मूळ अडचण म्हणजे पर्याय शोधता येणं, म्हणजेच प्रतिभा. ह्याबद्दल मला बुद्धिमत्तेसारखंच वाटतं. कुठच्याही पिढीमधे कमी किंवा जास्त प्रतिभा असेल हे संभवतच नाही. वापरण्याच्या तंत्राची फक्त उणीव आहे.

आता जरा पृथक्करण ह्या कल्पनेचं पृथक्करण करूया. हा गुण देखील आधीच्या पिढीत जास्त किंवा कमी आणि हल्लीच्या पिढीत जास्त किंवा कमी असं काहीच म्हणता येत नाही. पृथक्करण करण्याची क्षमता हे संपूर्णपणी व्यक्तिसापेक्ष आहे. हजारो वर्षांपूर्वीच्या माणसाच्यात देखील एखाद्याकडे पृथक्करण करण्याची क्षमता आहे आणि दुसऱ्या एखाद्याकडे नाही असं होत असणार आणि आजही तसंच आहे. व्यवस्थापनशास्त्र शिकत असताना पृथक्करण कसं करायचं, हे आम्हाला शिकवत असत आणि तेव्हा देखील हेच सत्य समोर यायचं. हा गुण व्यक्तिसापेक्ष आहे.

एखाद्या माणसाला पृथक्करण करता आलं तरी निर्णय घेता येईलच असं नाही. कारण निर्णयक्षमता ही आणखीन निराळ्याच गोष्टीवर अवलंबून आहे. स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार, समोरच्या व्यक्तीचा किंवा गटाचा व्यक्तिमत्त्वाचा प्रकार आणि अपेक्षित गोष्ट झाली नाही तर काय होईल, या विषयीची स्पष्ट कल्पना ह्या तीनही बाबतीतल्या क्षमतेवर निर्णय शक्ती अवलंबून असते. ही पण गोष्ट व्यक्तिसापेक्षच आहे. आधीच्या पिढीत, माझ्या पिढीत, आणखीन पुढच्या दोन पिढ्यांच्यात ह्या बाबतीत काहीही बदल नसतो.

आता त्याच्या पुढचा भाग. निर्णय झाला असला तर त्याच्या अंमलबजावणीचा धीर होणं ह्या बाबतीत सर्व लोकं हजारो वर्षांपासून कच्चीच आहेत आणि

कच्चीच रहाणार. ज्या लोकांशी माझा जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळात संबंध येतो त्या सगळ्यांची परिस्थिती जवळपास एकच असते. तुम्ही म्हणता ते आम्हाला पटतं, पण ही गोष्ट आमच्या हातून होणार नाही. थोडक्यात, 'कळतं पण वळत नाही' हा वाक्प्रचार जवळजवळ सगळ्यांना लागू असतो.

जेव्हा जेव्हा तरुण पिढीशी बोलण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा त्यांच्या समोर अनुकरण करण्याजोग्या ज्या व्यक्ती होत्या त्यांच्याशीही बोललो. तेव्हा अशी परिस्थिती लक्षात आली की, त्यांना काही काही भावना पूर्वीच्या पिढीपेक्षा कमीच समजतात. त्यांना स्वतःची नेमकी भावना व्यक्त करता येत नाही आणि दुसऱ्याची समजत नाही. ह्या बाबतीत त्यांना जवळजवळ बधीरपणा आलेला असतो. दया ही एक महत्त्वाची भावना आहे. ममता ही एक भावना आहे. कृतज्ञता, आदर ह्या सगळ्या भावनांविषयी जवळजवळ तीच परिस्थिती. आकर्षण ही पण एक भावना आहे, पण ती लैंगिक आकर्षणापुरती मर्यादित आहे. एखाद्याच्या निव्वळ सहवासाचं आकर्षण ही गोष्ट तरुण पिढीला कमी समजते.



12) वैयक्तिक समुपदेशनाचं काम

समुपदेशनाच्या कामात माणसाचा स्वभाव आणि त्याची वागणूक यातला फरक शोधण्याचं गुंतागुंतीचं काम करणं महत्त्वाचं ठरतं. माणसाच्या मूळ स्वभावाप्रमाणेच वागण्याची त्याची इच्छा असते, पण अनेक कारणांमुळे त्याची प्रत्यक्ष वागणूक निराळी असते. तीच तर त्याची अडचण असते.

आणखी एक 'सेल्फ काऊन्सेलिंग'चीही पद्धत असते. स्वतःच्या प्रश्नांविषयी प्रथम लिखाण करावं लागतं. मग उपायांचा प्रयोग स्वतःवर करून दाखवावा लागतो.

जीवनसाथमधे काही काही गोष्टी लिहून आणायला सांगितलेल्या असतात. बहुतेक लोक कुठचातरी बारीकसा कागद घेऊन त्यावर आयत्या वेळी काहीतरी खरडून आणतात. मला हे अजिबात पसंत नसतं. पण या बाबतीतला बदल फार कठीण असतो, हेही मला कळतं.

फार जवळच्या नात्यात समुपदेशन करायचं नसतं, कारण उपयोग होत नाही. एका आमच्या चांगल्या मैत्रिणीचा नवरा बरीच वर्ष काऊन्सेलरकडे जायला तयार नव्हता. माझ्याकडेही यायला तयार नव्हता. शेवटी काही वर्षं बायको मागे लागल्यावर तो एका स्त्री काऊन्सेलरकडे जायला तयार झाला. माझ्याकडे आला नाही याला एवढं महत्त्व नाही. तो काऊन्सेलिंगला तयार झाला हेच महत्त्वाचं.

आपल्याला समुपदेशनाचे निरनिराळे प्रकार दिसतात. त्याचं महत्त्वाचं कारण म्हणजे मानवाच्या निरनिराळ्या गरजा, क्षमता, भावना, विचारशक्ती आणि कृतिशीलता. एका पद्धतीत कामप्रेरणेवर भर देऊन मनोविश्लेषणाची उभारणी झाली. दुसऱ्या पद्धतीत वास्तवाचा शोध घेऊन मानवतावादी दृष्टिकोन तयार झाला. व्यक्ती वागणूक शिकते आणि बदलवू शकते, हे लक्षात आल्यामुळे वर्तनवादी दृष्टिकोन निर्माण झाला. आपल्या भावभावना आणि विचार यांत आपल्या वागणुकीची बीजं असतात असं काही तज्ज्ञांनी म्हटल्यामुळे अनेक कोडी उलगडली. जीवन जगण्याकरिता मानसिक-सामाजिक, भावनिक आणि कृति-कौशल्यांची आवश्यकता असते हे ग्राह्य धरून जीवन-कौशल्यं शिकवणारी समुपदेशन पद्धत निघाली. निराळ्या समुपदेशन पद्धती असल्या तरी परस्परांना पूरक आहेत, हे आपण लक्षात ठेवायला हवं. कारण सर्व समुपदेशन दृष्टिकोनाचं

अंतिम ध्येय प्रश्न सोडवणं हेच आहे.

समुपदेशन ही आधुनिक संकल्पना आहे. यात उपदेश किंवा सल्ल्याला स्थान नाही. अज्ञात शक्तीची भीती देखील नाही. त्यात विज्ञानाला महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. समुपदेशकाचं मार्गदर्शन हे संशोधनपर शास्त्रीय विश्लेषणावर आधारित असतं. शास्त्रीय तत्त्वांचा आधार घेऊन एखाद्या समस्येची उकल करणं, अडचण असलेल्या व्यक्तीला योग्य त्या वर्तनाची दिशा देणं आणि तिला तिच्या समस्या सोडविण्यासाठी अधिक समर्थ करणं हे समुपदेशना अभिप्रेत असतं. समुपदेशनातल्या रोजच्या वागणुकीशी बहुतेक समस्या या स्वतःच्या किंवा इतरांच्या संबंधित असतात.

आपण ज्या 60 विषयांच्या अभ्यासाविषयी अनेक वेळा उल्लेख केला आहे ते विषय सर्वसमावेशक आहेत. अगदी म्हातारपण, मृत्यूदेखील. संपूर्ण आयुष्यातले प्रश्न त्यामुळे सुटतात हे वारंवार दिसलं. त्यामुळे मंडळासंबंधी एक निर्णय घेतला. विवाह शब्द वगळला. आता त्याचं नवीन नाव आहे –

'जीवनसाथ अभ्यास मंडळ'. त्यात वैयक्तिक समुपदेशनाचं काम भरपूर प्रमाणात चालतं.



5

वैयक्तिक समुपदेशन

1) या लेखाची मूळ कल्पना

एकादा माणूस जेव्हा एखादा विचार व्यक्त करतो, तेव्हा बहुतेक माणसं त्यांच्या दृष्टिकोनातून जो शब्दशः अर्थ असेल तो घेतील. त्यांच्या दृष्टिकोनातून असं म्हणण्याचं कारण असं आहे की समोर कुठचाही मुद्दा येवो, प्रत्येक माणूस स्वतःच्या दृष्टिकोनातूनच त्याचा विचार करतो. इथेच नेमका समुपदेशनाचं प्रशिक्षण घेतलेला माणूस आणि प्रशिक्षण न घेतलेला माणूस यांच्यात फरक असतो. समुपदेशनाच्या प्रशिक्षणात त्या बोलण्यामागचा हेतू काय किंवा न बोललेली गोष्ट काय आहे, ती शोधण्याची खुबी शिकवलेली असते. विशेष म्हणजे स्वतःच्या आयुष्यातला संदर्भ आणि दुसऱ्याच्या आयुष्यातले संदर्भ हे जोडण्याची कला त्याला शिकवलेली असते. जेव्हा मानसशास्त्राची एवढी प्रगती झालेली नव्हती, त्यावेळेला मोठ्या एकत्र कुटुंबात घरातली काही ज्येष्ठ मंडळी हे काम करायची. पण तो निव्वळ सल्ला असायचा. त्या काळी या एका गोष्टीची कोणालाच कल्पना नव्हती की, समुपदेशकानी कधीही सल्ला द्यायचा नसतो.

दुसऱ्याच्या मनात नेमकं काय आहे ते निरनिराळ्या पद्धतीनी शोधून काढणं आणि त्या व्यक्तीला त्याची जाणीव देणं हे समुपदेशकाचं काम आहे.

समुपदेशकाला समन्वयक असंही म्हणता येईल. कारण स्वतःच्या वैचारिक द्वंद्वामधे समन्वय साधावाच लागतो. त्यामधे समुपदेशक मदत करतो. पूर्वी भारतामधल्या अनेक सामाजिक प्रश्नांबद्दल गंभीर समस्या निर्माण व्हायच्या. राज्याराज्यात संघर्ष असायचा. अशा परिस्थितीत रास्त मार्ग काढण्यासाठी

विनोबाजी भावेंकडे सगळे आशेनी बघायचे. त्यांना भारतातले एक थोर समन्वयक म्हणून लोक ओळखायचे.

समुपदेशनाबद्दलच्या या सगळ्या महत्त्वाच्या गोष्टी न समजल्यामुळे सगळ्या वयातल्या लोकांची पंचाईत होतेय असं एक अभ्यासक म्हणून मला वाटतं.

किशोर आणि किशोरी वयाच्या मुलामुलींच्या समुपदेशनाचं काम हे निराळंच प्रकरण असतं. ती मुलं लहानही असतात आणि मोठीही असतात. अशा अडनिड्या वयाच्या मुलांचं समुपदेशन मला आणि शोभाला मिळून करावं लागतं. त्याचं कारण म्हणजे शोभाला मुलांच्या मनाची जास्त माहिती आहे. मी ॲडल्ट माणसांचा व्यावसायिक समुपदेशक आहे.

तरुणपणी हालचाली जलद होऊ शकतात. जलद हालचालींमध्ये काही अडचण नाही, पण मन सगळ्या प्रसंगात शांतच हवं. निर्णयात जल्दी किंवा घाई नको.

म्हातारपणी शरीर मंद झालेलं असतं. हालचाली थंडावतात तेव्हाही मन शांतच हवं.

अनेकांचा मध्यमवयात गोंधळ होतो. कारण हालचाली जलद का संथ हे ठरत नाही. आणि तरीही मन तेव्हादेखील शांतच हवं.

कौटुंबिक, वैयक्तिक दुःख व्यक्तही करता येत नाही. दुःखाच्या ताणापेक्षा दुःख लपवण्याचा ताण जास्त असतो अशी सध्या आपल्या समाजाची अवस्था आहे.

शरीराच्या आजारासाठी डॉक्टरकडे जायला पाहिजे तसंच मनाच्या आजारासाठीही जायला पाहिजे.

प्रथम घ्यायचं सौम्य औषध म्हणजे काऊन्सेलर. त्याचा उपयोग नाही झाला तर तीव्र औषध म्हणजे सायकियाट्रिस्टकडे जाणं.

हे सगळं अगदी सर्वसामान्याला निदान समजावं हीच या लेखामागची मूळ कल्पना आहे.



2) घरातल्या किंवा ओळखीतल्या ज्येष्ठांचा सल्ला

मधल्या काळातल्या बदललेल्या सामाजिक परिस्थितीमुळे आई-वडलांचा सल्ला लागू पडेलच असं नाही.

समुपदेशकाकडे येणाऱ्याच्या काही अपेक्षा असतात. त्या अपेक्षा कदाचित योग्य नसतील, परंतु त्या अपेक्षा ऐकून घेणं आणि त्या लक्षात घेऊन शंकाचं निरसन करणं हे समुपदेशकाचं कर्तव्य ठरतं. 'सल्ला' हा शब्द सर्वसाधारण व्यवहारातला आहे, तर 'समुपदेशन' या शब्दाला शास्त्रीय अर्थ आहे. तसंच, समुपदेशनाला संशोधनाचा आधार आहे. ती एक शास्त्रीय संकल्पना आहे. त्यामुळे समुपदेशनशास्त्राचा विचार करताना आपल्याला समुपदेशनाची सर्वमान्य व्याख्या, समुपदेशन आणि मार्गदर्शन यामधला फरक, समुपदेशनाचं स्वरूप आणि समुपदेशनाची ध्येयं वगैरे गोष्टींचा विचार करावा लागतो.

घरातल्या ज्येष्ठ मंडळींनी लहानांना सल्ला द्यायचा ही पद्धत पूर्वी उपयोगी पडत होती, कारण त्या काळात प्रश्न कमी होते आणि प्रश्नांचे प्रकारही कमी होते.

आता अनेक प्रश्नांचं स्वरूप बदललं आहे. गुंतागुंत वाढलीय. पूर्वी अन्न, वस्त्र, निवारा एवढ्याच गरजा मानल्या गेल्या होत्या. आताच्या तीन गरजा चरितार्थ, लैंगिक स्वास्थ्य आणि समानता या आहेत. त्यातल्या प्रत्येक विषयातली गुंतागुंत वाढली आहे.

घरातल्या ज्येष्ठांना निव्वळ अनुभवाच्या जोरावर यातून मार्ग काढता येत नाही. त्यांच्या स्वतःच्याच इतक्या अडचणी असतात की त्यांनी इतरांना सल्ला देणं शक्यही नसतं आणि योग्यही नसतं. ही गोष्ट खरी असली तरी ज्येष्ठांना ती मान्य करणं कमीपणाचं वाटतं.

कित्येक वेळा समुपदेशन करताना कुटुंबातल्या ज्येष्ठांना भेटावं लागतं. सगळ्या कुटुंबाला एकत्रपणी भेटल्यावर दोन-तीन बैठकांच्यात घरात कोणाची वैचारिक सत्ता चालते ते लक्षात यायला लागतं. त्यामुळे 'मानापमान' नाटकाचेही खेळ रंगतात. घरच्यांनी सांगितलेलं पटत नाही आणि बाहेरच्या कोणाची मदत घ्यायची तयारी नाही अशा कात्रीत माणसं सापडतात.

नात्यातले किंवा ओळखीतले अनेक ज्येष्ठ स्वतःला समुपदेशक समजतात. त्यांना समुपदेशन शास्त्राचा पद्धतशीर अभ्यास, ज्ञान, अनुभव याची काही समज नसते. साहजिकच त्यांची खरी किंमतही नसते. ते माझ्याकडे जेव्हा कोणाला तरी पाठवतात तेव्हा खरं म्हणजे त्यांचे प्रयत्न फसलेले असतात. पण तसं म्हणायच्या ऐवजी ते म्हणतात, 'त्रयस्थानीच मधे पडायला हवं म्हणून तुमच्याकडे पाठवतो आहे'. असे लोक समुपदेशकाला त्याच्या कामाचं श्रेय द्यायलाही तयार नसतात. माझ्या मते सध्याची समाजाची अवस्था लक्षात घेऊन समुपदेशकानी अशा गोष्टी मनावर घेऊ नयेत.



3) मार्गदर्शन आणि समुपदेशनातला फरक

मार्गदर्शन आणि समुपदेशन यातदेखील बराच फरक आहे.

मार्गदर्शन आणि समुपदेशन हे दोन शब्द बऱ्याच वेळा सारख्या अर्थानी वापरले जातात. पण त्यांच्या अर्थात आणि उपयोगात खूप फरक आहे. पहिला फरक म्हणजे मार्गदर्शनात आपण सर्वसाधारण माहिती देतो. ऑफिसमधे आलेला माणूस कँटीन कुठे आहे' असं विचारतो. आपण त्याला अमुक अमुक दिशेनी जा म्हणजे तू तिथे पोहोचशील असं सांगतो. यात माहिती विचारणारा आणि सांगणारा यांच्या मनात स्पष्टता असते.

याउलट, समुपदेशनासाठी आलेल्या माणसाच्या मनात स्पष्टता नसते. उदाहरणार्थ, इंजिनियरिंगच्या पहिल्या वर्षात प्रवेश घेणारा विद्यार्थी केवळ माहिती न विचारता तो त्याची अडचण आणि द्विधा मनःस्थिती याविषयी सांगतो. तो म्हणतो, ''मी अमुक विषय घ्यावा की तमुक, हे मला समजत नाही. मी या दोन-तीन विषयांमधून निश्चितपणी निवड करू शकत नाही; कारण संपूर्ण आयुष्याच्या दृष्टीनी कोणता विषय योग्य आहे, हे माझ्या लक्षात येत नाही.'' या वेळी समुपदेशक सर्व माहिती त्या विद्यार्थ्याला सांगतो. अमुक निर्णय का घ्यावा किंवा घेऊ नये याविषयी चर्चा करतो. निर्णयाच्या परिणामांविषयी सविस्तर सांगतो. हे सगळं सांगितल्यामुळे विद्यार्थ्याच्या मनातला गोंधळ नाहीसा होतो. पण या पलीकडे 'असं कर' असा सल्ला समुपदेशकानी द्यायचा नसतो. खरं म्हणजे समुपदेशकांनी कधीच सल्ला द्यायचा नसतो.

दुसरा फरक म्हणजे मार्गदर्शनाकरिता आलेली व्यक्ती आणि समुपदेशनाकरिता आलेली व्यक्ती यांच्या मानसिक स्थितीमधला फरक. मार्गदर्शन घेण्याकरिता आलेली व्यक्ती मनानी स्वस्थ असते. याउलट, समुपदेशनाकरिता आलेला माणूस योग्य मनःस्थितीत नसतो. काही वेळा त्याचं मानसिक आरोग्य बिघडलेलं असतं आणि तो योग्य निर्णय घ्यायला किंवा स्वतःच्या समस्येतून मार्ग काढायला असमर्थ असतो. तो समस्याग्रस्त असतो.

शेवटचा तिसरा महत्त्वाचा फरक म्हणजे तज्ज्ञता. मार्गदर्शन करणारी व्यक्ती तज्ज्ञ असेलच असं नाही. परंतु समुपदेशन करणारी व्यक्ती तज्ज्ञ असणं

आवश्यक असतं. समुपदेशनाला शास्त्रीय संशोधनाचा आधार असतो. तो समुपदेशनाचं प्रशिक्षण घेतलेला असतो. त्यामुळे केवळ तज्ज्ञ व्यक्तीच समुपदेशक होते. मार्गदर्शनात मात्र व्यक्तीला त्या विशिष्ट क्षेत्रामधली माहिती असणं आवश्यक असतं. त्या विशिष्ट क्षेत्रातली माहिती स्वतःला नसली तर त्या माहितीसाठी कोणाकडे जाऊन माहिती मिळेल, हे निदान ती व्यक्ती सांगू शकते.



4) समुपदेशनातली मूलतत्त्वं किंवा गृहितं

समुपदेशनाची मूलतत्त्वं सांगताना समुपदेशक नेमकं काय करतो हे मला तपशीलात सांगावं लागेल. हे सांगताना समुपदेशक काय करत नाही किंवा त्यानी काय करता कामा नये हे खूप उपयोगी आहे. समुपदेशक म्हणजे मार्गदर्शक नाही, सल्लागार नाही, मध्यस्थ नाही, वकील नाही, न्यायाधीश नाही. जे समुपदेशनार्थीच्या मनात आधीच असतं ते बाहेर काढायला मदत करतो तो म्हणजे समुपदेशक.

व्यक्तिगत समुपदेशन त्या व्यक्तीबद्दलच असल्यामुळे त्याचा निश्चितपणे उपयोग होतो. मानवी जीवनात लहानपणापासून वृद्धावस्थेपर्यंत निरनिराळ्या अवस्था आढळून येतात. विशेष म्हणजे प्रत्येक अवस्था एकदाच येते आणि प्रत्येक अगोदरच्या अवस्थेचा नंतरच्या अवस्थेवर परिणाम होतो. शिवाय कोणतीही व्यक्ती इतरांच्या सान्निध्यात स्वतःचं जीवन जगत असते. त्यामुळे इतर व्यक्तींच्या वागण्याचा प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष परिणाम तिच्यावर होत असतो. समुपदेशकाला कुठच्याही गोष्टीकडे दुर्लक्ष करून चालतच नाही, ते त्यामुळे.

माणूस जन्मापासून मृत्यूपर्यंत कधीही एकटा नसतो. बालपणात पालकांचा आधार असतो, तारुण्यात जोडीदाराचा आणि वृद्धापकाळात अपत्यांचा. स्वतःला समजून घेणं आणि त्याप्रमाणे वागणं हे जीवनात आवश्यक असतं. परंतु काही व्यक्तींना स्वतःचीच नीट ओळख नसते. त्यामुळे त्यांना जीवनात त्रास होतो. स्वतःप्रमाणे इतरांना समजावून घेणं हे देखील महत्त्वाचं असतं. स्वतःला आणि इतरांना समजावून घेतल्यामुळे परस्परसामंजस्य वाढतं आणि तो समुपदेशनाचा पाया आहे. सध्याच्या अस्थिर सामाजिक वातावरणात लोकांशी जुळवून घेता येत नाही म्हणून अस्वस्थ असलेली खूप लोकं असतात. सारांशात, समुपदेशनातली गृहितं अशी –

1) कुठचीही व्यक्ती मनानी एकटी कधीच नसते. ती स्वतः ठरवलेल्या प्रतिमेत वावरत असते.
2) या जगात कोणतीही वस्तू किंवा व्यक्ती कायमची नाही.
3) प्रत्येक व्यक्ती जगण्याकरिता नवनवीन हेतू शोधत असते, त्यासाठी झटते.

या हेतूत तिच्या जीवनाचा अर्थ दडलेला असतो.

4) व्यक्तीला स्वतःमधे सकारात्मक बदल करावयाचे असले तर तिला प्रथम स्वतःशी वचनबद्ध असण्याची गरज असते.
5) परस्पर सहकार्य, योग्य संवाद आणि समाजाशी संबंध या माध्यमातून व्यक्ती परस्परांना मदत करत असतात.

इतर प्रत्येक ज्ञानशाखेप्रमाणे समुपदेशनाच्या मूलतत्त्वांच्यात देखील निरनिराळे दृष्टिकोन असतात. त्यातला एक दृष्टिकोन म्हणजे अस्तित्ववाद.

प्रत्येक व्यक्ती स्वतःबाबत जागृत असते आणि स्वतःच्या कृतींना स्वतःच जबाबदार असण्याची विलक्षण क्षमता तिच्यात असते. अस्तित्ववादी दृष्टिकोनाची काही मूलभूत गृहीतकं अशी असतात.

1) जी व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या सक्षम नाही, ती तिच्या कृतींना जबाबदार नसते.
2) सभोवतालचं भौतिक जग बदलणं व्यक्तीच्या हातात नसतं. त्यामुळे वास्तवाला सामोरं जाऊन त्यातून मार्ग काढणं हाच योग्य मार्ग असतो. समुपदेशनार्थीला शक्य काय आणि अशक्य काय हे ठरवण्यासाठी समुपदेशक मदत करतो. जे अशक्य ते विसरण्यासाठी शक्य असलेल्या गोष्टींवर मन एकाग्र करायला प्रोत्साहन देतो.
3) व्यक्ती स्वतःच स्वतःचं जग निर्माण करते. त्यामुळे इतरांनी तिच्याशी जसं वागावं असं तिला वाटतं त्याप्रमाणे तिनी इतरांशी वागायला हवं.
4) व्यक्तीनी कोणताही निर्णय घेताना त्याविषयी दूरदृष्टीनी विचार केला पाहिजे.
5) प्रत्येक व्यक्तीनी इतर कोणत्याही व्यक्तीला आदरानी आणि प्रतिष्ठेनी वागविलं पाहिजे. याला अपवाद असूच शकत नाही.

त्यानंतर समुपदेशनार्थीच्या समस्येचा सखोल शोध घेणं आणि समस्येच्या मर्मावर बोट ठेवणं हा या टप्प्याचा उद्देश असतो. समस्येची पूर्ण माहिती मिळविण्याकरिता समुपदेशक मानसशास्त्रीय चाचण्या, समुपदेशनार्थीचा जीवनइतिहास आणि चेहऱ्यावरचे हावभाव, शारीरिक हालचाली यांचं निरीक्षण करतो. शिवाय जरूर वाटली तर त्याच्या कुटुंबातल्या व्यक्तींची, त्यांच्या मित्रांची देखील मुलाखत घेतो. त्यातून मिळालेल्या माहितीचं समुपदेशक विश्लेषण करतो, त्याच्या वर्तनाचं विश्लेषण करतो आणि जरूर पडली तर समुपदेशनार्थीला स्वतःच्या वागणुकीचं विश्लेषण करायला सांगतो. अशा विश्लेषणांमुळे त्याची

नेमकी समस्या काय आहे, हे समुपदेशकाच्या लक्षात येतं. त्यानंतर त्याविषयी समुपदेशक एकत्र चर्चा करतो आणि समुपदेशनार्थीला स्वतःची समस्या मान्य होते का, हे तपासून पाहतो.

मानसशास्त्राविषयीच्या अभ्यासात वारंवार येणारे 3 शब्द आहेत, विशेष करून फ्रॉइड या मानसशास्त्रज्ञानी त्याचा बराच उपयोग केला. हे तीनही शब्द इंग्लिश शब्दकोशात असतात, पण रोजच्या वापरात नसतात. ते शब्द म्हणजे ईगो, सुपरईगो आणि इड. काही लोकांनी ईगो म्हणजे इदम्, सुपरईगो म्हणजे अहम् आणि इड म्हणजे परमअहम् असं मराठीतलं भाषांतरही रूढ करण्याचा प्रयत्न केला. त्या मराठी भाषांतरात काही चूक नाही, पण त्याहून सोपं केलं तर बरं असं मात्र मला वाटतं.

समुपदेशनातून एवढ्या 3 गोष्टी साध्य व्हायला हव्यात.

1) समुपदेशनार्थीच्या दबलेल्या ईगोला म्हणजे स्वतःच्या खऱ्या रूपाची जाणीव करून देणं.
2) समुपदेशनार्थीच्या सुपरईगोला म्हणजे सामाजिक नियम पाळण्याच्या प्रवृत्तीला जागं करणं.
3) समुपदेशनार्थीच्या इडला म्हणजे आनुवंशिक भावना, विचार, गुण, दुर्गुण यांची जाणीव करून देऊन सर्वांच्या हिताच्या असलेल्या वागणुकीकडे त्याला वळवणं.

त्यानंतर समुपदेशनार्थीच्या सध्याच्या परिस्थितीला कारण असणारे महत्त्वाचे प्रसंग शोधायचे. मग वंश, संस्कृती, सामाजिक-आर्थिक दर्जा, स्त्री-पुरुष यांचे समुपदेशनार्थीवर झालेले परिणाम शोधायचे. समुपदेशनार्थीच्या कौशल्यांमधल्या उणिवा शोधायच्या. बहुतेक वेळा क्षमता असूनही त्या क्षमतांचा समस्या सोडविण्यासाठी त्यांनी उपयोग केलेला नसतो. त्याच्या जीवनातल्या इतर महत्त्वाच्या व्यक्तीबरोबरच्या संबंधाचा समुपदेशनार्थीच्या विचार, भावना आणि कृतींवरचा परिणाम बघायचा. त्याच्या स्वतःविषयी आणि इतरांविषयीच्या भावना आणि विचार तपासायचे.

एवढ्या गोष्टींची माहिती झाली म्हणजे समुपदेशकाला त्यांच्या समस्येविषयीचं मर्म समजतं आणि त्या समस्या सोडविण्यासाठी समुपदेशकाला निरनिराळ्या पर्यायांची योजना आखता येते. समुपदेशन प्रक्रिया म्हणजे एक प्रयोग आहे असं म्हटलं तर अतिशयोक्ती होणार नाही. प्रत्येक प्रयोगात प्रयोगकर्ता काही गोष्टींचं

निरीक्षण करून त्याविषयी निर्णय घेतो. विशिष्ट घटना घडते किंवा घडत नाही, याची नोंद ठेवतो. तसंच ती घटना विशिष्ट प्रकारे का घडते किंवा का घडत नाही, याची कारणं शोधतो.

समुपदेशनाच्या जागेत इतरांना मज्जाव असतो. समुपदेशनार्थीशी संवाद साधणं, त्याच्या समस्येतले बारकावे लक्षात घेणं, त्याविषयी बोलणं आणि कोणतं तंत्र वापरावं हे ठरवणं एवढं करायचं असतं. समुपदेशनामधलं प्रत्येक सत्र म्हणजे एक प्रकारचा मानसशास्त्रीय प्रयोग असतो असं म्हणतात, ते त्यामुळे. अगोदरच्या वेळची समुपदेशन प्रक्रिया परिणामकारक नसली तर त्यात योग्य ते बदल करून पुन्हा प्रयोग सुरू होतो. याप्रमाणे आवश्यकतेनुसार समुपदेशनात योग्य ते बदल करण्यात येतात. गरजेप्रमाणे नवीन तंत्रांचा उपयोग करावा लागतो.

समुपदेशनार्थीमधे आत्मविश्वास निर्माण झाला, तो स्वतःच्या समस्या स्वतः सोडवायला लागला, तर समुपदेशन प्रक्रियेला म्हणजेच समुपदेशन प्रयोगाला यश प्राप्त झालं असं समजावं. एकूण समुपदेशनार्थीला चिंतामुक्त होण्यात मदत करणं, त्याकरिता त्याला मनमोकळं होण्याची प्रक्रिया शिकवणं महत्त्वाचं असतं. त्याला व्यक्तिगत आणि व्यावसायिक ध्येयं गाठण्यासाठी प्रवृत्त करायचं असतं.

दोन व्यक्तींच्यात जेव्हा प्रश्न असतात तेव्हा समुपदेशनामुळे गोष्टी स्पष्ट होतात. मग एकतर जुळतं किंवा तुटतं. पण द्विधा मनःस्थिती संपते. ते महत्त्वाचं असतं. कारण द्विधा अवस्थेचा माणसाला सर्वात जास्त त्रास होतो. एक चिरंतन सत्य सगळ्यांनी समजून घ्यायला हवं. कुठचाही विचार, कल्पना आपण कोणाच्याही डोक्यात पूर्ण नवीन अशी भरू शकत नाही. अस्पष्ट स्वरूपात तो विचार त्या माणसाच्या डोक्यात असतोच, आपण त्याला शब्दात स्पष्ट होण्यासाठी निमित्त ठरतो किंवा चालना देतो. मंद ज्योत आधीच तेवत असते. तिला आपण मोठा आकार देतो. बहुतेक वेळा बहुतेकांना स्वतःच्या स्वतः ते कळतं. समुपदेशक त्याचं श्रेय घेतो एवढंच.

सर्वसामान्य माणसाच्या या क्षमतेवर समुपदेशकाचा विश्वास हवा. माझा स्वतःचा आहे. क्षमता कमी-जास्त असते हे मान्य, पण समुपदेशकानी मदत केली की स्वतःचं वागणं समजावून घेऊन, बदल घडवून आणण्याची कुवत समुपदेशनार्थीमधे असतेच असते. समुपदेशनार्थीला यासाठी लागणारा कमी-जास्त वेळ मान्य हवा, तेवढा धीर हवा. जेव्हा धीर कमी पडतो तेव्हा त्यातही

समुपदेशकानी मदत करावी.

एकूण दोन महत्त्वाची ध्येयं ठरवावी लागतात.

1) तात्पुरतं ध्येय – समुपदेशनार्थींनी स्वतःच्या क्षमता ओळखून समुपदेशकाच्या साहाय्यानी स्वतःमधे अंतर्दृष्टी निर्माण करणं हे तात्पुरतं ध्येय असतं. अंतर्दृष्टी निर्माण झाल्यामुळे समुपदेशनार्थींची समज वाढते. एवढंच नव्हे, तर तो स्वतःच्या वागणुकीतही त्याप्रमाणे बदल करू शकतो.
2) कायमचं ध्येय – यामधे खऱ्या अर्थानी कार्यरत आणि समर्थ व्यक्ती बनवणं अभिप्रेत असतं. त्यामुळे त्याचा आत्मविश्वास वाढतो आणि भविष्यात तो स्वतःच्या समस्या स्वतःच सोडवतो. तरीही कधी जरूर लागली तर तो समुपदेशकाकडे पुन्हा येतो.



5) भारत आणि पाश्चात्त्य देशातली परिस्थिती

समुपदेशकाकडे जाऊन आपली अस्वस्थता घालवणं किंवा निदान कमी करणं हे प्रत्येकानी करायलाच हवं. कारण स्वतः नुसतं सोसणं याचा नीट विचार केला की आपल्याला कळतं की, अस्वस्थ माणूस स्वतःला त्रास करून घेतोच, पण तो जोडीदाराला, सहकाऱ्यांना, कुटुंबाला, समाजाला अस्वस्थ करतो. तो दुर्बलांना म्हणजे बहुतेक वेळा लहान मुलांना खूप त्रास देतो. या सगळ्या परिणामांमुळे आपली इच्छा अशी आहे की, त्या त्रस्त व्यक्तींनी वेळेवर समुपदेशकाकडे जावं. या बाबतीत पाश्चिमात्य देश आणि भारत यांच्या परिस्थितीत फार तफावत आहे.

पश्चिमेत म्हणजे विलायतेत गेल्या 60-70 वर्षांत मानसशास्त्रामधे संशोधन बरंच झालं आणि समाज जास्त जाणीवपूर्वक वागणारा असल्यामुळे समुपदेशकापर्यंत मदतीसाठी पोहोचणाऱ्यांचं प्रमाण देखील कायम जास्त राहिलं. भारतात मात्र संशोधनात जवळजवळ काहीच काम झालं नाही. विलायतेत दर 100 लोकांपैकी 1 जण समुपदेशकाकडे जाऊन मदत घेतो. भारतात दर 10,000 लोकांपैकी 1 जण समुपदेशकापर्यंत पोहोचतो. मग बाकीचे 9,999 काय करतात? सहन करतात. इतरांनाही त्यांची वागणूक सहन करावी लागते.

पाश्चिमात्यांच्यात कार्ल रॉजर्स यानी बरंच महत्त्वाचं काम केलं. कार्ल रॉजर्सच्या मते, व्यक्तीमधे जन्मतःच आत्मविकासाची प्रेरणा असते. त्याचा व्यवस्थित उपयोग करून व्यक्ती स्वतःचा विकास साधू शकते. व्यक्तीची प्रगती कशी होईल हे साधारणतः तिच्या बालपणीच ठरतं. तिच्या आयुष्यातल्या सभोवतालच्या प्रमुख व्यक्तींकडून उदा. पालक, शेजारी यांच्याकडून चांगली वागणूक मिळाली तर तिच्यात 'सकारात्मक आदर' निर्माण होतो. तिची स्वतःविषयीची प्रतिमा सकारात्मक होते. प्रगतीच्या दृष्टीनी असा आदर मिळविणं ही एक प्रकारची मूलभूत गरज आहे. आपण इतरांच्या प्रेमाला, आदराला, स्वीकृतीला पात्र आहोत असं तिला वाटतं. त्यातून तिचा स्व-आदर पोसला जातो. अशा व्यक्ती स्वतःच्या क्षमता प्रत्यक्षात उतरवून आत्मविकास साधतात.

मनोविश्लेषणात्मक आणि वर्तनवादी असे दोन मार्ग तोपर्यंत मानसशास्त्रज्ञांनी मान्य केलेले होते. या दोन परस्परभिन्न अशा दृष्टिकोनांनंतर त्या दोन्हीचा मध्य साधेल असा हा दृष्टिकोन प्रथम कार्ल रॉजर्स यांनी मांडला. 1940च्या सुमारास त्यांनी मानसोपचाराला सुरुवात केली. 1970 नंतर व्यक्ती-केंद्री मानसोपचार असं त्याला म्हटलं. सुरुवातीपासून मात्र समुपदेशकाचे वैयक्तिक गुण आणि समुपदेशनार्थीशी संबंध यांवर त्यांनी विशेष भर दिला होता. व्यक्ती-केंद्री मानसोपचार यशस्वी होण्यासाठी कार्ल रॉजर्सनी काही महत्त्वाचे घटक सांगितले आहेत. वैयक्तिक भावना, वैयक्तिक अर्थ, अनुभव घेण्याची पद्धती या धाग्यांच्या दरम्यान वर्तमानात कसे बदल होतात, यांचं वर्णन व्यक्ती-केंद्री मानसोपचारात केलं जातं. समुपदेशनाच्या दरम्यान हे घटक कसे सुसंगतपणी साध्य करायचे, ते त्यांनी स्पष्ट केलं आहे. मात्र त्यांना कुणीही 'तंत्रं' म्हणू नयेत असंही त्यांनी बजावलं आहे. रॉजर्सनी मांडलेल्या समुपदेशनार्थी केंद्रित उपचार पद्धतीचे 7 टप्पे वर्णन केले आहेत, ते समजून घेण्याजोगे आहेत.

● टप्पा 1 – समुपदेशकाबरोबरचा सुरुवीताचा संवाद पोकळ, दिखाऊ आणि अविश्वासानी भरलेला असतो.

● टप्पा 2 – मोकळेपणा निर्माण होतो, पण ही स्वतः सोडवण्याची, स्वतःच धडपड करण्याची स्वतःची समस्या आहे हे मान्य होत नाही.

● टप्पा 3 – घटना, अनुभव यांच्या विषयी समुपदेशनार्थी मोकळेपणानी बोलायला सुरुवात करतो.

● टप्पा 4 – स्वतःच्या अनुभवांचं समुपदेशनार्थी पृथक्करण करायला लागतो. समुपदेशकाची मदत मात्र त्याला लागतेच.

● टप्पा 5 – एव्हाना समुपदेशनार्थी जवळजवळ पूर्ण स्वतंत्र आणि मोकळा होतो. स्वतःचे विचार, भावना तोच स्वतः मांडायला सुरुवात करतो.

● टप्पा 6 – दुसऱ्या व्यक्तीचा विचार सुरू होतो. ज्या घटनेमुळे किंवा व्यक्तीमुळे समस्या निर्माण झाली, त्या व्यक्तीची बाजू समजून घ्यायला हवी हे समजायला लागतं.

● टप्पा 7 – इतरांच्या वागण्याची कारणमीमांसा समुपदेशनार्थी स्वतः करायला शिकतो. समुपदेशकाची त्याला अगदी कमी मदत लागते. यामुळे शेवटी स्वतःच्या वागणुकीत सुधारणा करणारच, या जिद्दीच्या पायरीवर समुपदेशनार्थी पोहोचतो. म्हणजेच त्यापुढचे प्रश्न तो स्वतःच सोडवण्याइतका समर्थ होतो,

किंवा स्वावलंबी होतो.

आणखी खूप महत्त्वाचं काम अल्बर्ट एलिस यानी केलं. एलिसच्या मतानुसार व्यक्ती जेव्हा मस्ट, शुड, हॅव टू अशा शब्दांचा वापर करते तेव्हा त्या विशिष्ट गोष्टी मिळण्याबाबत व्यक्तीच्या अपेक्षा वाढतात. तसं घडलं नाही तर व्यक्ती निराश होते. प्रत्येक व्यक्तीच्या मनाप्रमाणे घडेलच असं नाही, कारण प्रत्येक व्यक्तीच्या क्षमता निराळ्या असतात. आलेल्या व्यक्तीला वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोनातून प्रत्येक घटनेकडे कसं पाहावं, हे सांगण्याचं काम समुपदेशकानी करायला हवं.

छोट्या कोर्सेसमधे शिकवतात ती सर्वात लोकप्रिय पद्धत म्हणजे आर.ई.बी.टी. म्हणजेच आल्बर्ट एलिसची रॅशनल इमोटिव्ह बिहेविअर थेरपी. त्यात बऱ्याच गोष्टी सांगितलेल्या आहेत. अमेरिकेतली उदाहरणं वापरून अनेक गोष्टी नीट समजावून सांगितलेल्या आहेत. समुपदेशन न शिकलेल्या व्यक्तीसाठी त्यातला मुख्य भाग सांगतो.

माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वातल्या 4 भूमिका असतात. त्यातला कुठचातरी त्याचा मुख्य स्थायीभाव असतो. समुपदेशकाला शक्य तेवढ्या लवकर तो ओळखावा लागतो. त्या 4 भूमिका अशा – 1) अलिप्त, 2) भिडस्त, 3) आग्रही, 4) आक्रमक. माणसाचा प्रकार समजला की पुढचा संवाद सोपा जातो.

प्रत्येक माणसाचे तात्पुरते मानसिक अवस्थेचे 3 प्रकार असतात – 1) मूल, 2) पालक, 3) सज्ञान व्यक्ती. याचा प्रत्यक्ष जन्मतारखेच्या वयाचा काही संबंध नाही, मनातल्या भूमिकेचं ते वर्णन आहे. समुपदेशनार्थी कुठच्या अवस्थेत आहे हे समुपदेशकानी ओळखावं लागतं.

एलिसनी आणखी एक गोष्ट खूप चांगल्या तऱ्हेनी लोकांना समजावून सांगितली, ती म्हणजे ध्येय गाठण्यापेक्षा ध्येयाकडे पोहोचण्याचा प्रवास जास्त आनंददायक असतो. त्यानी दिलेलं याबाबतीतलं एक प्रसिद्ध उदाहरण असं –

एकदा एका टेकडीवर एक वयस्कर जोडपं सावकाश, एकमेकांना आधार देत जात असतं. तितक्यात तरुण लोकांचं एक टोळकं मागून धावत येऊन थेट शिखरावर पोहोचतं. काही वेळानी हे जोडपंही शिखरावर पोहोचतं. ते तरुण लोक या जोडप्याला विचारतात, 'आमच्यासारखं धावत टेकडीवर जाता येत नाही म्हणून तुम्हाला खूप वाईट वाटत असेल नाही?' ते वयस्कर जोडपं त्यांना

म्हणालं, ‘अजिबात नाही. असं धावत वर येण्याऐवजी आम्ही वाटेवरची अनेक आनंददायक दृश्यं बघत, मजा करत, सावकाश वर आलो. याबद्दल आम्हाला छान वाटतंय. तुम्ही मात्र ते काही न बघता थेट वर आलात, याचं आम्हाला आश्चर्य वाटतं.’ असंच आयुष्यातल्या प्रत्येक गोष्टीचं असतं. ही महत्त्वाची एक गोष्ट समजली तर सबंध आयुष्य प्रयत्न करण्याच्या समाधानानी भरून जातं.

मुळात कुठचाही व्यक्तिगत त्रासदायक प्रश्न चुकीच्या भावनिक प्रक्रियेमधून जन्म घेतो. ती भावनिक प्रक्रिया समजण्यासाठी मात्र विचारांचाच आधार घ्यावा लागतो. विचारांची मांडणी करण्यासाठी शब्द आणि भाषा यांच्या वापराशिवाय इलाजच नसतो. विवेकपूर्ण विचारांची खरी ताकद म्हणजे समस्या मोठी होण्यापूर्वीच समस्येला अडवता येतं. विवेकनिष्ठ विचाराचे काही निकष एलिसनी वर्णन केले आहेत. एलिसच्या पद्धतीचा माझ्यावर सर्वात जास्त प्रभाव पडला आणि तो टिकून राहिला. ते निकष असे.

1) विवेकनिष्ठ किंवा विवेकवादी विचार नेहमी वास्तवावर आधारलेला असतो.
2) स्वतःमधला माणसाचा आतल्या जाणिवांचा आणि बाहेरच्या जगातल्या परिस्थितीचा जो संघर्ष चालू असतो तो संघर्ष विवेकामुळे कमी झालेला हवा.
3) सबंध जगापासून स्वतःचं संरक्षण करणं हे प्रत्येकाचं कर्तव्य आहे. त्या संरक्षण यंत्रणेला त्या विचारांनी मदत व्हायला पाहिजे.
4) प्रत्येकाची भविष्याबद्दल काहीतरी कल्पना असते. त्या प्रवासाचे काही टप्पे असतात. विवेकनिष्ठ विचार त्याच्याशी सुसंगत हवा.
5) समाजाची एक सर्वमान्य यंत्रणा असतेच. त्या त्या समाजाची निराळी यंत्रणा असली तरी सामाजिक बंधनं नाहीत असा समाजच नसतो. आपली स्वतःची ध्येयं त्या समाजयंत्रणेशी सुसंगत नसली तर त्याला तोंड देण्याची तयारी विवेकनिष्ठ विचारांनी वाढायला हवी.

विवेकपूर्ण विचारांचं काही विचारप्रकारांशी अजिबात जुळत नाही. अशा गोष्टीही अल्बर्ट एलिसनी स्पष्ट केल्या. मी कट्टर विवेकवादी असल्यामुळे मी त्यामुळे आणखीनच प्रभावित झालो आणि निर्धारानी त्या वाटेवरून चालायला लागलो. ते चुकीचे विचारप्रकार असे –

1) स्वतः सगळ्या क्षेत्रात निपुण असलंच पाहिजे, असं वाटणं. मुळात हे शक्य

नाही. असा मानव अस्तित्वातच नसतो. हा विचार पार पुसण्याची गरज असते.

2) स्वतःमधे काही अर्थ नाही, आपण अगदी कुचकामी आहोत, असं वाटणं. हेही अगदी खरं नाही. या वर्णनाचाही माणूस कधी नसतोच.
3) काही लोक खलनायकी प्रवृत्तीचे, नीच आणि थेट वाईटच असतात. अशांना खूप कडक शिक्षा सरकारनी करायला हवी, असं वाटणं. प्रत्यक्षात इतका संपूर्ण वाईट, दुष्ट माणूसही अस्तित्वात नसतो. त्या माणसामधली चांगली बाजू लोकांसमोर आलेली नसते, एवढंच असतं.
4) एखाद्या प्रश्नाला, कठीण वाटणाऱ्या गोष्टीला तोंड देण्यापेक्षा टाळणं जास्त सोपं आहे, असं वाटणं. प्रत्यक्षात तो कठीण प्रश्न आज पुढे ढकलला तरी पुढे केव्हातरी आपल्यासमोर उभा ठाकतोच.
5) प्रत्येक समस्येला काहीतरी बरोबर, चपखल उत्तर असतंच आणि ते उत्तर आपल्याला न कळणं यामुळे अपराधी वाटणं. हेही खरं नसतं. उत्तर असतं, पण ते लगेच समोर येतंच असं नाही. सध्याच्या काळात आपल्या प्रश्नाचं उत्तर मिळणं शक्य नाही हे मनोमन पटणं, हेही अनेक समस्यांचं खरं उत्तर असतं. त्यामुळे माणूस शांत होतो.

अल्बर्ट एलिसनी आग्रहानी मांडलेली एक गोष्ट म्हणजे विचार आणि भावना लिहिणं. त्याही बाबतीत माझा आग्रह असतो. माझं म्हणणं असं आहे की, तुम्हाला एखादा मुद्दा कळला असं केव्हा म्हणता येईल तर तुम्ही तो दुसऱ्याला सांगू शकला पाहिजे. तो मुद्दा बहिऱ्या माणसाला सांगतोय अशी कल्पना करून ते लिहून काढा. लिहितानाचा क्रम मनाजोगा असेलच असं नाही. त्यामुळे तो क्रम दुरुस्त करा. कुठच्याही कृतीचे पुढे होणारे परिणामही तपशिलात लिहा. मग पुन्हा मूळ घटना किंवा कृतीचा विचार करा.

माझ्या अमेरिकेतल्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या शिक्षणात हेच सगळं सांगितलं होतं, पण त्याचं नाव 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' होतं आणि अल्बर्ट एलिसचा तेव्हा कोणी उल्लेखही केला नव्हता.

आणखी एक महत्त्वाचा पाश्चिमात्य संशोधक म्हणजे सीगमंड फ्रॉईड. फ्रॉईडनी मनोविश्लेषणाची उभारणी दबलेल्या भावना आणि अबोध मन या दोन

कल्पनांच्या साहाय्यानी केली. त्याच्या मतानुसार बोध, बोधपूर्व आणि अबोध असे मनाचे तीन थर असतात. बोधमनाचा वास्तविकतेशी संबंध असतो आणि सगळ्या प्रक्रिया जाणिवेच्या पातळीवर असतात. अबोध मनात दाबून ठेवलेल्या घटना, विचार, भावना बोधमनाच्या पातळीवर येण्यापूर्वी मनाच्या दुसऱ्या थरात म्हणजेच बोधपूर्व मनात आणल्या जातात. त्यामुळेच बोधपूर्व मनाला बोध आणि अबोध मनातील संदिग्धतेचा पडदा दूर करणारा समन्वयक म्हणून समजलं जातं. अबोध मनाचा वास्तविकतेशी कोणत्याही प्रकारचा संबंध नसतो.

एकंदरीत त्याच्या मते, व्यक्तिमत्त्वाचे तीन भाग पडतात – ईगो, सुपरईगो, इड. याविषयी आपण मगाशी उल्लेख केला होता. ईगोमधे सगळ्या घटकांचा उगम आनुवंशिकता आणि शरीररचनेमधे असतो. सुखप्राप्ती हे ईगोचं कायमचं ध्येय असतं. तार्किकता, नैतिकता यांचा ईगो अजिबात विचार करीत नाही. सुपरईगो म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाचा कार्यकारी अधिकारी. त्याला वास्तविकतेचा नेहमी विचार करावा लागतो. विचार करणं, योजना आखणं, तर्कसंगतता, स्मृती इत्यादी कामं सुपरईगो करतो. तसंच, सुपरईगो व्यक्तीच्या गरजा समाजमान्य मार्गांनी पूर्ण करायला मदत करतो. इड मधे सदसद्विवेकबुद्धी, आदर्श तत्त्वं आणि नीतिमूल्यांचा समावेश असतो. याचा बराचसा विकास पालकांच्या प्रभावातून होत असतो. पण व्यक्ती परिपक्व होईपर्यंत तिला येणाऱ्या अनुभवातून तिची सदसद्विवेकबुद्धी अधिकाधिक प्रगत होत असते.

फ्रॉईडनी पुढे म्हटलेलं आहे की, प्रत्येक व्यक्ती स्वतःमधल्या कामशक्तीचा उपयोग करून स्वतःच्या गरजा पूर्ण करते व आनंद मिळविण्यासाठी सतत धडपडत राहते. विशिष्ट वयानंतर मात्र सामाजिकीकरण आणि भावनिक-वैचारिक बंधनं, परिपक्वता यांमुळे व्यक्ती समाजमान्य मार्गांनी स्वतःच्या गरजांची तृप्तता करण्याचं वर्तन आत्मसात करते. व्यक्तीला स्वतःच्या मानसिक प्रक्रिया किंवा बाह्यवर्तन स्वतःमधल्या अबोध प्रेरणांचा परिणाम आहे, याची जाणीव नसते. तसंच, ईगो, सुपरईगो आणि इड यांच्या स्वतःमधल्याच संघर्षामधून तिच्यात विकृती निर्माण होत असतात, पण त्याची जाणीव करून द्यावी लागते.

स्वप्नांचं विश्लेषण ही पण एक मनोविश्लेषणाची पद्धत मानलेली आहे. मुक्त साहचर्य आणि स्वप्नविश्लेषण या दोन यंत्रणांचा समुपदेशनात प्रामुख्यानी उपयोग करण्यात येतो. मुक्त साहचर्याच्या साहाय्यानी व्यक्तीला बोलकं करून त्याच्या अबोध मनातल्या कोंडलेल्या भावना, विचार आणि आवेग जाणून

घेण्याचं महत्त्वाचं काम समुपदेशक करतो.

स्वप्नाचे दोन भाग पडतात. प्रकट आशय आणि अप्रकट आशय. आपल्याला जे स्वप्न आठवतं तो प्रकट आशय. या प्रकट आशयाच्या माध्यमातून अप्रकट आशयाकडे जायचं असतं आणि स्वप्नाचा अर्थबोध करून घ्यायचा असतो. प्रकट आशय बोध मनात, तर अप्रकट आशय अबोध मनात असतो. स्वप्न-विश्लेषणामुळे अबोध मनातला अप्रकट आशय लक्षात आल्यामुळे समुपदेशन करणं सोपं होतं.

आलेली व्यक्ती उपयोगात आणत असलेल्या संरक्षण यंत्रणांचा विचार करणं व त्यांचं विश्लेषण करणं समुपदेशनात महत्त्वाचं असतं. त्यामुळे सुपरईगोच्या प्रभावाचा अंदाज येतो आणि योग्य ते बदल करणं शक्य होतं. संरक्षण यंत्रणांचा अकारण वारंवार उपयोग करणं म्हणजे सुपरईगो नीट कार्य करीत नसल्याचं लक्षण असतं. अशा वेळी स्व-संरक्षण यंत्रणांचा कसा वापर करावा, वास्तविकतेशी कसं जुळवून घ्यावं, हे समुपदेशक सांगतो.

व्यक्ती मुक्तपणी बोलत असताना एकीकडे पृथक्करण चालू ठेवायचं आणि त्याच वेळी तटस्थपणाची भूमिका घ्यायची, अशी दुहेरी भूमिका समुपदेशकाला पार पाडायची असते. त्याचप्रमाणे समुपदेशक समुपदेशनार्थीच्या पूर्वीच्या घटनांचा त्यांच्या वर्तमानकाळातल्या घटनांशी कसा संबंध आहे, यावर त्याचं लक्ष केंद्रित करतो.

फ्रॉईडनी कामशक्तीला वागणुकीचा मुख्य स्रोत मानलं आणि विकृत वर्तनाचं मूळ लहानपणाच्या अनुभवात असतं, असं मत मांडलं. व्यक्तीच्या समस्यांचं पृथक्करण करताना स्व-नोंदींचा वापर करून व्यक्तिनिष्ठ पद्धत वापरली. फ्रॉईडनी वापरलेली मानसोपचार तंत्रं नावीन्यपूर्ण ठरली. व्यक्तीचे विचार, भावना यांना अबोध मनातल्या आवेगांमधून प्रेरणा मिळते हे त्याचे विचार महत्त्वपूर्ण ठरले. संरक्षणात्मक यंत्रणा आणि स्वप्नविश्लेषण यांच्या माध्यमातून विकृतीचं/समस्यांचं निदान करणं शक्य झालं. विकृती/समस्या यामधल्या चिंतेचं महत्त्व जाणणारा तो पहिलाच मानसतज्ज्ञ होता.

फ्रॉईड, रॉजर्स, एलिस यांची तुलना काहींनी केली. त्यांनी असं म्हणलं की, फ्रॉइडच्या मते, मानव हा अबोध शक्तींचा गुलाम आहे. तो लैंगिक आकर्षणाच्या झटक्यांनी झपाटलेला आणि निसर्गतःच अविचारी आहे.

रॉजर्सला वाटायचं की, मानव हा सकारात्मक भावनांनी, विचारांनी प्रेरित

असतो. सामाजिक आणि नैसर्गिक प्रवृत्तींच्या पलीकडे तो जाऊ शकतो.

एलिसच्या म्हणण्याप्रमाणे स्पष्ट विवेकवादाच्या जोरावर मानव नैसर्गिक ऊर्मींवर विजय मिळवू शकतो.

मला स्वतःला या तीनही मानसशास्त्रज्ञांचं म्हणणं परस्परविरोधी न वाटता पूरक वाटलं. मी त्या तिघांच्या लिखाणाचा, शिवाय इतर अनेकांचा अभ्यास करून, त्यात माझ्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या शिक्षणाची भर घालून माझी स्वतःची पद्धत तयार केली.

मगाशी सांगितलेल्या गोष्टीचा पुन्हा उल्लेख करतो. भारतीय मानसोपचारतज्ज्ञ, समुपदेशक या पाश्चात्त्यांनी शोधलेल्या कल्पनांचाच उपयोग गेली अनेक वर्षं करतायत. प्रत्यक्षात भारतीय संस्कृती, वातावरण निराळं आहे. त्यावर खास संशोधन होत नाही, ही मला खेदाची गोष्ट वाटते. मी माझ्या परीनी सगळे भारतीय संदर्भ आणि समस्या लक्षात घेऊन नवी 'जीवनसाथ समुपदेशन पद्धत' वापरून बघण्याचा मनापासून प्रयत्न केला आहे.



6) समुपदेशकाची खास कौशल्यं– ऐकणं, बोलणं

'ऐकणं' हे समुपदेशनामधलं सर्वांत महत्त्वाचं कौशल्य आहे. समुपदेशनार्थी जे सांगतो, ते ऐकून घेण्याची ही प्रक्रिया आहे. तो आपल्या अनुभवाबद्दल मोकळेपणानी बोलत असताना नेमकं काय घडलं, त्यानी स्वतः काय केलं, काय केलं नाही आणि त्या वेळी त्याच्या भावना कोणत्या होत्या, या सर्व गोष्टी येतात. नुसतं लिहून घेणं, एवढंच केवळ समुपदेशकाचं काम नसतं, तर इतर अनेक पैलूही त्याला विचारात घ्यावे लागतात. व्यक्ती स्वतःच्या मनातले विचार दुसऱ्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचवते ते केवळ शब्दातून नाही, तर 'शब्दापलीकडून'ही पोहोचवते. अनेक संशोधनांमधे असं आढळलं आहे की, आपल्याला वाटतं त्यापेक्षा खूपच कमी प्रमाणात प्रत्यक्ष शब्दांचा वापर केला जातो. 7% केवळ प्रत्यक्ष शब्द, 38% आवाजातून सूचक, 55% चेहऱ्यावरचे हावभाव वापरले जातात. त्यामुळेच समुपदेशकाला बोलण्याकडे फार बारकाईनी आणि अत्यंत जवळिकीनी लक्ष द्यावं लागतं.

समुपदेशनाच्या कामात अनेक तरुण आपापल्या पालकांविषयी तक्रार करत असतात. समुपदेशकाकडे हजर होण्यापूर्वी त्यांनी आपल्या पालकांशी संवाद साधण्याचा बऱ्यापैकी प्रयत्न केलेला असतो. पालकांच्याही मुलांविषयी तक्रारी असतात. समुपदेशकाला दोन्ही बाजू नीट माहिती असाव्या लागतात.

पालक-मुलांच्या प्रश्नात या समस्येचं प्रमाण खूप आहे. दुसऱ्याचं ऐकण्यासाठी वेळ ही बऱ्याच पालकांची अडचण असते. काही परगावी, परदेशी असतात. काही त्याच गावी, पण खूप कामात किंवा अडचणीत गुंतलेले असतात. ज्या तरुण, लग्नाच्या वयाच्या मुलांविषयी आपण बोलतो आहोत, त्यांच्यामधे एकमेकांच्या आवडीचे समाईक विषय इतके कमी राहिलेले असतात की, त्यांचा एकमेकांशी संवाद 'रागावणं, उपदेश' एवढ्यापुरताच राहिलेला असतो. तरुणांच्या डोक्यातले विषय म्हणजे अभ्यास, नोकरी, करिअर, मित्र-मैत्रिणी, सिनेमे यातल्या कशाबद्दलही पालकांना माहिती नसते, रस नसतो. एकमेकांशी याबाबतीत काहीच बोलणं होत नाही.

मुलं जिथे जातील तिथे जायची इच्छा व्यक्त करण्याइतका छान मार्ग नाही.

अगदी कॉलेजचं गॅदरिंग असो, मित्र-मैत्रिणींची सहल असो; सर्व कार्यक्रमांत खुशाल भाग घ्यायला हवा. हळूहळू 'पालकांना ऐकू येतं' असं मुलांना जाणवायला लागेल.

मुलांच्या कार्यक्रमामधे भाग घेणं याबाबतीत माझ्यापेक्षाही शोभानी 'प्रॅक्टिकल' जास्त केलं. पेशामुळे, वेळेमुळे आणि मुळातल्या स्वभावामुळे तिला ते जास्त जमलं. आमचा मुलगा, मुलगी, त्यांच्या मित्र-मैत्रिणी, त्यांचे विषय, सहली, अभ्यासकट्टा, त्यांच्या कॉलेजचे कार्यक्रम, मुलीचे नाचाचे कार्यक्रम, गाणी यामधे तिनी शक्य तेवढा भाग घेतला. तिची आमच्या मुलांशी खूप मैत्री आहे. माझी त्या मानानी कमी होती. मी ती प्रयत्नपूर्वक वाढवली. मुलांशी मैत्री, एकमेकांवरचा विश्वास ही भावना किती सुखद असते म्हणून सांगू!

व्यक्त करण्याची कला हे पण निराळं कसब आहे. दुसऱ्याला स्वतःचा विचार खरा, स्पष्ट, गोड, थोडक्यात, वेळेवर सांगता येणं हे कठीण कसब आहे. कमी आढळणारं आहे. त्यासाठी पालकांची भाषा चांगली हवी. बोलण्याची सवय हवी. वाचन, चिंतन हवं. मुख्य म्हणजे स्वतःचे विचार स्पष्ट हवेत. त्यासाठी अनेक निरनिराळ्या विषयांचा अभ्यास हवा. मुळात आसपासच्या जगाविषयी पुरेसं कुतूहल हवं. गोड शब्दांत मांडण्यासाठी इतरांविषयी पर्वा हवी. दुसऱ्याच्या भावनांची कदर हवी. चांगला भावनांक हवा. 'दुसऱ्यांविषयी' मनात आदर असल्याशिवाय गोड शब्दात बोलणं शक्य नाही. थोडक्यात मांडणं हा तर जवळजवळ पालक मंडळींचा शत्रूच. एकतर अगदी तुटक किंवा बोलायला लागले की खूप अघळपघळ, रटाळ. वेळेवर बोलणं तर फारच कठीण. खूप काळ 'सहन केलं' की नंतर 'स्फोट' यात त्यांचा हातखंडा असतो.

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. अगदी आपल्या जवळची काही निवडक लोकं अशी असू शकतात की, ज्यांचं बाह्यरूप आणि त्याचबरोबर अंतर्मन देखील आपण ओळखतो. समुपदेशनाच्या प्रशिक्षणात ही गोष्ट विशेषकरून शिकवत असल्यामुळे जे आत्ता आपण चार-पाच लोकांबद्दल बोलतो आहोत, तसंच समुपदेशकाला शेकडो लोकांचं अंतर्मन काही प्रमाणात कळतं.

बहुतेक लोकांच्या प्रश्नाचं सार एका शब्दात असतं. प्रश्न पैशाबद्दल का अपमानाबद्दल ते ओळखलं की दुरुस्तीची गाडी पुढे सरकायला लागते. पैशाचा प्रश्न त्यामानानी कमी गुंतागुंतीचा असतो. पण अपमानाचा मनःस्ताप याच्यात गुंतागुंत फार असते. कधी कधी सरळ रुपयांचं नुकसान म्हणजेच कमी पैशामुळे

झालेला अन्याय आणि त्यामुळे झालेला अपमान असं मिश्रण असतं. समुपदेशकाला मधे एक रेघ मारायची असते. विचार सगळे सांगून झाल्यावर रेघेच्या एका बाजूचे विचार एका परडीत ठेवायचे आणि त्याला चिठ्ठी लावायची की, हे फक्त पैशासंबंधीचे विचार आहेत. रेघेच्या पलीकडच्या बाजूचे विचार जास्त गुंतागुंतीचे आहेत, हे आपल्याला माहिती आहेच आणि त्या चिठ्ठीखाली त्या परडीत घातलेल्या गोष्टींचा निचरा व्हायला वेळ लागणार, हे स्पष्टपणी ठरवून टाकायचं. त्यातल्या रेघेअलीकडच्या गोष्टी त्यामानानी सोप्या असल्यामुळे त्याचा निचरा लवकर होतो. रेघेपलीकडच्या गोष्टीसाठी बहुतेक वेळेला जास्त गृहपाठ करावा लागतो.

शरीराचा एखादा अवयव नुसता मुरगळतो. हाड मोडलेलं नसतं, रक्तस्राव नसतो, नुसती मुरगळ असते आणि ती जरा विश्रांतीनी आपोआप ठीक होते. शरीराचं जर हे आपण सगळं समजू शकतो तर मन मुरगळतं हे का मान्य करू नये? शरीराला मुका मार लागतो, मनालाही मुका मार लागतो हे त्यामानानी आपल्याला बऱ्यापैकी समजू शकेल. प्रसिद्ध शिक्षणतज्ज्ञ ताराबाई मोडक लहान मुलांबद्दल असंच म्हणायच्या, जसा शरीराला ताप येतो, तसं लहान मुलांच्या मनालाही ताप येतो. अशा सगळ्या गोष्टींवर इलाज शोधणं हे समुपदेशकाचं काम असतं.

शरीराचा एखादा सांधा दुखत असला तर त्या सांध्याचा व्यायाम तर करता येत नाही. मग अलीकडच्या आणि पलीकडच्या सांध्याचा हलका व्यायाम करायला सांगतात. हळूहळू उपयोग व्हायला लागतो. तसंच विचार भावनांचं करायचं असं समुपदेशन पद्धतीत शिकवतात. ज्या विचाराचा किंवा भावनेचा त्रास असतो त्याच्या अलीकडे पलीकडे विचार आणि भावना शोधून त्यातल्या चुकीची दुरुस्ती हळूहळू करायला सुरुवात करायची असते.

समुपदेशकाला हे सतत लक्षात ठेवावं लागतं की दोन माणसांमधला संवाद हा दोन प्रतिमांचा संवाद असतो. एक माणूस बोलतो तेव्हा त्याच्या कल्पनेमधला तो बोलत असतो आणि ती उत्तर देते तेव्हा तिच्या कल्पनेतली ती उत्तर देत असते. माणूस खरा असतो ते असणं आणि तो दुसऱ्याला जसा वाटतो ते वाटणं यात जेवढी कमी तफावत असेल तेवढा तो माणूस स्वस्थचित्त असतो. बहुतेक लोक असणं आणि वाटणं यातल्या भरपूर तफावतीचे बळी असतात.

समुपदेशनात समुपदेशकाची भूमिका महत्त्वाची असते. त्यानी सर्वप्रथम समुपदेशनार्थीचा तो आहे तसा स्वीकार करायला हवा. त्याच्याविषयी कोणत्याही

प्रकारचा पूर्वग्रहदूषित दृष्टिकोन ठेवू नये. अत्यंत प्रेमळपणी त्याच्याशी संवाद साधायला हवा. समुपदेशकाचा समुपदेशन प्रक्रियेत सक्रिय भाग असणं आवश्यक असतं. त्यानंतर समस्येचं विश्लेषण करून तो कोणती मानसोपचार तंत्रं वापरायची ते ठरवतो. ही तंत्रं यांत्रिकपणी न वापरता त्याला विश्वासात घेऊन त्यांचा उपयोग करायचा असतो.

समुपदेशनार्थी बहुतेक समस्या चुकीच्या पद्धतीनी शिकलेला असतो. ती चुकीची वागणूक टाळून चांगलं वागायला त्याला मदत करणं हे समुपदेशकाचं काम असतं. त्यामुळे समुपदेशनाच्या प्रक्रियेत समुपदेशनार्थीला किंचित सल्ला देणारा, मार्गदर्शक, प्रोत्साहन देणारा, समस्या निवारणाची प्रक्रिया सोपी करणारा अशा विविध भूमिका समुपदेशकाला कराव्या लागतात.

समुपदेशन म्हणजे फक्त बोलणं नाही. समुपदेशनात बोलणं तर असतंच, पण समुपदेशनार्थी कसा बोलतो, काय बोलण्याचं टाळतो, कशावर अधिक भर देतो, त्याचे चेहऱ्यावरचे भाव कसे आहेत, बसण्याची ठेवण कशी आहे, यालादेखील फार महत्त्व असतं. समुपदेशकानी कुठेही स्वतःचा आवाज चढवायचा नाही, उपदेश करायचा नाही, आज्ञा करायची नाही. फक्त अशा तऱ्हेनी प्रश्न विचारायचे की, समोरच्याला स्वतःच्या आयुष्याच्या अंतिम उद्दिष्टापासून लगेचच्या उद्दिष्टापर्यंत उलट्या क्रमानी विचार करायला प्रवृत्त केलं पाहिजे. त्याच्या पुढच्या कृतीबाबतचा निर्णय त्याच्याकडूनच घ्यायचा, यालाच तर खरं कौशल्य म्हणतात.

एखादा माणूस अस्वस्थ वाटतंय असं म्हणत समुपदेशनाला आला याचा अर्थ समुपदेशक सांगेल तसं तो सगळं ऐकतो, करतो असं नाही. अशा माणसाचे डावपेच असले, कावा असला तर तो समजण्याइतका समुपदेशक बुद्धिमान असतो. सगळी चलाखी समजली तरी समुपदेशक त्याला उघडं न पाडता सगळं ऐकून घेतो, नंतर जरूर पडली तर त्याचा उल्लेख करण्यासाठी त्याची नोंद ठेवतो. पण समुपदेशक कुठच्याही परिस्थितीत डावपेचाला प्रतिडावपेच करत नाही.

जोडप्यांच्या समुपदेशनाचं एकूण प्रमाणच जास्त असतं. वैवाहिक जीवनात नवरा-बायकोचं एकमेकांशी जुळवून घेणं अनेक गोष्टींवर अवलंबून असतं. 1) स्वतःचं बालपण, आई-वडील, आधीची पार्श्वभूमी, 2) जोडीदाराचं बालपण, जोडीदाराचे आई-वडील आणि आधीची पार्श्वभूमी, 3) स्वतःच्या स्वभावाचा प्रकार 4) जोडीदाराच्या स्वभावाचा प्रकार, 5) लैंगिक संबंधाबद्दलचं समाधान किंवा असमाधान, 6) नातेवाईक, मित्रमंडळी, त्या ठिकाणचा आसपासचा

समाज, त्याचे कमी-जास्त ताण, 7) स्वतःच्या कामाचा प्रकार, त्यातलं समाधान किंवा असमाधान, 8) जोडीदाराच्या कामाचा प्रकार, त्यातलं समाधान किंवा असमाधान, 9) आर्थिक स्तर, स्थैर्य किंवा अस्थिरता, 10) मुलं, त्यांचं आरोग्य, शिक्षण, स्वभाव आणि त्याबद्दलचं समाधान/असमाधान.

एवढ्या 10 गोष्टींबद्दल सविस्तर माहिती समजून घ्यायला समुपदेशकाला स्वस्थता आणि सवड लागते. आणि या 10 गोष्टी समजल्याशिवाय उपाययोजना ठरवताच येत नाही.

समुपदेशनाला विवाहित जोडपं आलं तर त्यांच्या वैवाहिक जीवनाचा प्रकार ओळखावा लागतो. याचा लग्नसमारंभाच्या प्रकाराशी काही संबंध नसतो. भारतात वैवाहिक नात्याचे असे प्रकार मानलेले आहेत.

1) पारंपरिक – म्हणजे थेट पुरुषसत्ताक.
2) संघर्षपूर्ण पण टिकलेलं लग्न – कारण संघर्षाची सवयच झालेली असते.
3) नीरस – जोडीदारांना एकमेकात काही रस उरलेला नाही अशी अवस्था.
4) मैत्रीपूर्ण – मैत्री असते तरी काही प्रमाणात अलिप्त नातं.
5) पूर्णपणी एकमेकांच्या कामात, आयुष्यात समरस झालेलं जोडपं.

त्यातलं पूर्णपणी समरस झालेलं जोडपं प्रश्न घेऊन समुपदेशकाकडे कधी येतच नाही. बाकीचे 4 प्रकार येतात.

एका अभ्यासात वैवाहिक जीवनाकडे निराळ्या पद्धतीनी बघून 6 प्रकारपण केले आहेत. ते असे.

1) लग्न करायचं वय झालं म्हणून कोणाशी तरी म्हणून केलेलं लग्न.
2) एका जोडीदाराच्या उद्धारासाठी दुसऱ्या जोडीदारानी केलेलं लग्न.
3) एकत्र कामाच्या सोयीसाठी केलेलं लग्न.
4) तीव्र वैयक्तिक भक्ती, आदर यामुळे केलेलं लग्न.
5) प्रेमाच्या कल्पनेबद्दलच्या आकर्षणामुळे केलेलं लग्न.
6) लैंगिक वासनेसाठी केलेलं लग्न.

समुपदेशनासाठी आलेलं जोडपं यापैकी कशात बसतं ते ओळखण्यावर पुढचा मार्ग अवलंबून असतो. एक गोष्ट सतत लक्षात ठेवावी लागते. अशक्य वाटेल असं काहीतरी समोरच्याला करायला सांगितलं तर उपयोग होत नाही. तो तसं बोलेल किंवा बोलणार नाही, पण करणार नाही हे नक्की. त्यामुळे काय शक्य ते विचार करून ठरवावं लागतं आणि हे नक्की शक्य होईल ना, असं

विचारून खात्रीही करून घ्यावी लागते.

व्यवस्थापनशास्त्रातलं हे महत्त्वाचं तत्त्व इथे फार उपयोगी पडतं. फार मोठं अचाट, अवघड काम समोर दिसलं की त्याचे भाग पाडायचे. निम्मं, पाव, अदपाव, एक दशांश काम, इतका छोटा भाग करून ते एक दशांशच फक्त नजरेसमोर ठेवायचं. तो छोटा भाग करताना मेहेनत, दर्जा, वेळ सगळ्याचा रास्त अंदाज येतो त्यामुळे योजना नीट आखता येते. अवघड असलेलं जवळजवळ अशक्य काम यामुळे शक्य वाटायला लागतं. आत्मविश्वास वाढतो, हुरूप येतो आणि 'मॅच जिंकण्यासाठी शेवटच्या बॉलवर सिक्सर मारायलाच हवी' अशी स्थिती निर्माण होत नाही. सारांशात सांगायचं तर समुपदेशकाच्यात हे काही गुण असायलाच हवेत.

1) दुसऱ्याचा प्रश्न समजून होण्याची मूळ प्रवृत्ती आणि तीव्र इच्छा.
2) दुसऱ्याला बोलतं करण्याची कला.
3) अनोळखी, मध्यम ओळखीची व्यक्ती, खूप ओळखीची व्यक्ती अशा सगळ्या प्रकारच्या लोकांशी संवाद साधण्याची कला.
4) स्वतःची प्रौढी न सांगता दुसऱ्याच्या मनात स्वतःविषयी विश्वास निर्माण होईल अशी संभाषण कला.
5) स्वतःच्या व्यक्तिगत, कौटुंबिक आयुष्यातला वागणुकीतला समतोल आपोआप व्यक्त होईल अशी वागणुकीची कला.
6) समुपदेशनार्थीच्या समस्येबद्दल पूर्ण एकाग्रचित्त होणं.
7) इतर समस्याग्रस्त लोकांच्या प्रश्नांमुळे स्वतः अस्वस्थ न होणं.



7) समुपदेशनाची सुरुवात आणि प्रगती

पहिल्या वेळेला आलेली व्यक्ती आणि समुपदेशक एकमेकांना ओळखत नसतात. त्यांचं स्वागत केल्यानंतर समुपदेशक त्यांच्याबद्दल माहिती विचारतो. तोही समुपदेशकाला ओळखत नसल्यामुळे स्वतःची माहिती आणि प्रश्न त्याला सांगावा का नाही, या संभ्रमात असतो. तसंच आपला प्रश्न समुपदेशक सोडवू शकेल का, याविषयी साशंक असतो. त्याची द्विधा मनःस्थिती असते. त्याच्या मनात एक विचार येतो की, मला मदतीची गरज आहे. पण दुसरा विचार असतो की, समुपदेशकाला पूर्ण माहिती सांगावी का नको, मी या ठिकाणी यायला हवं होतं का नको, असाही विचार काही वेळा त्याच्या मनात येतो.

समुपदेशकानी त्याची द्विधा अवस्था लक्षात घेऊन त्याच्या मनातली भीती कशी कमी करता येईल, त्याला त्याचा प्रश्न मोकळेपणानी कसा मांडता येईल, यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. नाहीतर तो आणि समुपदेशक यांच्यातली पहिली भेट निरर्थक ठरते. समुपदेशन प्रक्रियेला सुरुवातच होत नाही.

ग्रुप काऊन्सेलिंगमधे अनेक वेळा आलेली व्यक्ती जर त्यानंतर व्यक्तिगत समुपदेशनासाठी यायला लागली तर दोघांची आधी ओळख असल्यामुळे अशा प्रकारचा प्रश्नच येत नाही.

समुपदेशक आलेल्याकडे किती एकाग्रतेनी लक्ष देत आहे, हे त्याची बसण्याची पद्धती, चेहऱ्यावरचे हावभाव, नजर यांवरून सहज लक्षात येतं. या प्रक्रियेत समुपदेशक आलेल्याचं निरीक्षण करत असतो. या निरीक्षणात समुपदेशक त्याच्या शब्दांपलीकडच्या अनेक गोष्टी समजून घेण्याचा प्रयत्न करत असतो. त्याची चुळबुळ, आवाजातले चढ-उतार, चेहऱ्यावरचा आत्मविश्वास किंवा बुजरेपणा, श्वासोच्छ्वासातले बदल किंवा चढ-उतार, नजरेला नजर भिडविण्यातला संकोच इत्यादी चेहऱ्यावरच्या बारकाव्यांकडे समुपदेशक सतत लक्ष देतो आणि त्याचा योग्य प्रकारे अर्थ लावतो. समुपदेशन प्रक्रियेतल्या पहिल्या भेटीत समुपदेशक आणि आलेली व्यक्ती यांच्यातली ही भेट फार महत्त्वाची असते; कारण त्याचा समुपदेशन प्रक्रियेवर पुढे परिणाम होतो. समुपदेशकानी उत्साहवर्धक वातावरणाची निर्मिती करणं जरुरीचं असतं.

थोडक्यात, त्रस्त व्यक्तीची म्हणजेच समुपदेशनार्थीची इच्छा नसली तर तो आणि समुपदेशक यांच्यात आवश्यक असलेला विशिष्ट संबंध प्रस्थापित होत नाही.

मी स्वतः जोडीच्या समुपदेशनात एका तंत्राचा उपयोग अनेक वेळा करतो. एकमेकांचे 5 गुण आणि 5 दोष एकमेकांशी न बोलता लिहायला सांगतो. काहीतरी चांगले गुण प्रत्येकात असतातच, त्या धाग्याच्या साहाय्यानी हळूहळू अडचणींच्या प्रश्नांकडे वळता येतं.

समुपदेशक आपली समस्या दुसऱ्या कोणापाशी बोलणार नाही अशी खात्री समुपदेशनार्थीला वाटली म्हणजे तो वैयक्तिक जीवनाबाबतही मोकळेपणानी बोलू लागतो. आपण सांगितलेलं संबंधित व्यक्तींना सांगितलं जाईल की काय, ही भीती मनात रहात नाही. विशेषतः 'तुझ्या परवानगीशिवाय मी इतरांशी या माहितीची चर्चा करणार नाही.' हे समुपदेशकाचे शब्द त्याला फार मोलाचे वाटतात.

प्रत्येक सत्राच्या सुरुवातीला समुपदेशकानी समुपदेशनार्थीला सांगावं की, 'आता आपल्याला बोलायला, चर्चा करायला एवढा वेळ आहे.' यातून अनेक अर्थ त्याला समजतात. आपल्याला बोलायला भरपूर वेळ आहे, पण महत्त्वाच्या गोष्टींना प्राधान्य दिलं पाहिजे, नाहीतर पाल्हाळात वेळ वाया जाईल. त्यानंतर समुपदेशकाला वेळ नाही. हा संपूर्ण वेळ केवळ माझ्यासाठी आहे. समुपदेशक या वेळात फोन किंवा इतर कोणतीही स्वतःची कामं करणार नाही, वगैरे.

समुपदेशकानी समुपदेशनार्थीला सुरुवातीला सांगणं सर्वात चांगलं असतं की काय आधी सांगायचं, काय नंतर याची चिंता करू नका. मनात येईल त्या क्रमानी सांगा.

काही वेळा समुपदेशक सुरुवातीलाच म्हणजे पहिल्या-दुसऱ्या वेळेला समुपदेशनार्थीच्या वागणुकीवर नाराज असतो. उदाहरणार्थ, काही जण बोलण्याचं टाळतात, काही जण खूप कमी बोलतात, काही नको ते बोलतात आणि काही समुपदेशकालाच प्रश्न विचारतात. अशा वेळी डगमगून न जाता समुपदेशकानी स्वतःचं सामाजिक कौशल्य पणाला लावून समुपदेशनार्थीमधे योग्य तो बदल घडवून आणला पाहिजे, म्हणजे तो समुपदेशकाशी अर्थपूर्ण संवाद साधेल.



8) समुपदेशकानी स्वतःविषयी सांगणं

मगाशी आपण म्हणालो की, समुपदेशकानी कधीही सल्ला द्यायचा नसतो. पण मग करायचं तरी काय, असा प्रश्न बहुतेकांना पडतो. अशा वेळेला समुपदेशकानी स्वतःच्या आयुष्यातला शक्यतोवर खरा, पण जरूर पडली तर काल्पनिक असा प्रसंग सांगून मी त्या वेळेला कसा विचार केला आणि कसा मार्ग काढला हे सांगण्यात काही अडचण नाही.

समुपदेशकानी स्वतःविषयी बोलावं का नाही याबद्दल परस्परविरोधी टोकाची मतं आढळतात. माझं स्वतःचं मत पक्कं आहे. स्वतःविषयी जरूर सांगावं. त्यामुळे समोरच्यावर जास्त चांगला परिणाम होतो. स्वतःविषयी बोलणं योग्य असतं असं म्हणण्याचं आणखी एक कारण आहे ते सांगतो.

समुपदेशनार्थी आल्यावर त्याला मोकळं वाटण्यासाठी काहीतरी करावं लागतंच. त्याला काहीतरी ताण असतो म्हणून तर तो आलेला असतो. त्यामुळे त्याचा ताण वाढेल असं बोलायचं नाही आणि तरी समुपदेशकाला काहीतरी बोलावं तर लागतंच.

राजकारणाविषयी बोलणं योग्य नाही, कारण त्यातून खूप मतभेदाचे मुद्दे निघू शकतात. खेळ, सिनेमे, टीव्ही अशा करमणुकीच्या विषयांकडे लक्ष देण्याची समुपदेशनार्थीची मनःस्थिती नसते. त्यामुळे त्याच्या मनात समुपदेशक असंवेदनाशील आहे असं येऊन तो फार अस्वस्थ होऊ शकतो. कपडे, फॅशन, दागिने असे विषयदेखील त्याच कारणामुळे वर्ज्य होतात.

दुसऱ्या कोणाचातरी मानसिक प्रश्न सांगितला तर तो दुसऱ्याच्या पाठीमागे वाईट बोलणं म्हणजे 'गॉसिप' किंवा कुचाळक्या होतात. स्वतःविषयी फुशारक्या न मारता स्वतःविषयी साधं एखादं विधान करणं योग्य असतं. दुसरं टोकही कधी समुपदेशकानी गाठायचं नसतं. स्वतःला खूप अडचणी आहेत, त्यामुळे आपण स्वतःच एकाग्रचित्त होऊ शकणार नाही असा कुठच्याही वाक्याचा अर्थ होता कामा नये. संवाद साधायचा, समोरच्याला मोकळं करायचं, पण अतिशय समतोल पद्धतीनी, हे महत्त्वाचं असतं. शेवटी स्वतःविषयी बोलणं योग्यच ठरतं.

फार गंभीर प्रश्न न सांगता स्वतःची छोटी अडचण आणि त्यावर

शोधलेला उपाय सांगावा.

काही समुपदेशकांच्या स्वतःच्या देखील खरोखरच खूप अडचणी असतात.

त्यातले काही समुपदेशक स्वतः विवाहपीडित असतात. स्वतःच्या घरी जोडीदाराबरोबर, मुलांच्याबरोबर राहण्याची त्यांची इच्छाच नसते. त्याविषयी काही न बोलता दुसऱ्यांना सल्ला देत फिरणं त्यांना जास्त गोड वाटतं. खरा चांगला समुपदेशक त्या बाबतीत स्वतःच्या आयुष्यात काय झालं ते लपवत नाही. कुठचे प्रश्न होते आणि ते कसे सोडवले, हे सांगण्याचे फायदे खूप असतात. नुसते प्रश्न मात्र कधीही सांगू नयेत.



9) समुपदेशनाचे प्रकार

आपण मगाशी समुपदेशनाचे काही प्रकार बघितले. या सगळ्या प्रकारांच्यामधे समुपदेशक म्हणून तयार होताना वाचन, अभ्यास, अधिकृत शिक्षण हे सगळं असतं, पण समुपदेशकाकडे जो गुण असल्याशिवाय समुपदेशन शक्य नाही तो गुण म्हणजे ऐकण्याची कला. त्याबद्दल मुलांच्या लहानपणापासूनची परिस्थिती अशीच असते. त्याचे परिणाम मोठेपणी स्पष्टपणी समोर यायला लागतात एवढंच. मगाशी आपण कौशल्यांची यादी बघितली. त्यात अनेकदा एकाच घरातली मुलं आणि पालक यांची ऐकण्याची क्षमता नाहीशी होण्याच्या बेतात आहे अशी शंका येते.

मला समुपदेशनासाठी जेव्हा बाहेरगावी बोलावतात त्यावेळेला अनेक प्रश्न निराळ्या प्रकारे सोडवावे लागतात. समुपदेशनाचा एक नवीनच प्रकार वापरावा लागतो. नियमितपणी बाहेरगावी कोणाकडे तरी जाऊन तिथे क्लिनिक थाटायचं, हे मला योग्यही वाटत नाही आणि शक्यदेखील नाही. नियमितच काय अनियमितपणीसुद्धा मला बाहेरगावी जाऊन वैयक्तिक समुपदेशन करण्यात खूप अडचणी दिसतात.

याला मी मार्ग काढला आहे तो असा. बाहेरगावचं साधारण दोन दिवसांचं निमंत्रण मान्य करायचं, पण तिथल्या संयोजकानी गट जमवायचा. मी सगळ्या गटाच्या देखत पण वैयक्तिक समुपदेशन करतो. क्वचित एखादा प्रश्न अगदी खाजगीत एखाद्याला बोलायचा असतो. तेवढा मी चहा-पान, जेवण, कार्यक्रमानंतर माझ्या राहण्याच्या ठिकाणी, खाजगी भेटीत बोलून मार्ग काढतो. असा भाग अगदी कमी म्हणजे पाचटक्केच्या वर नसतो. बाकीचे पंच्याण्णव टक्के प्रश्न सगळ्यांचे साधारण तसेच असतात. एका माणसाच्या प्रश्नाच्या उत्तरामधे बाकीच्यांना आपापल्या प्रश्नाचं उत्तर मिळतं.

मगाशी बोललेल्या निवडक गटाच्या समुपदेशनाविषयी जरा पुन्हा थोडं सांगतो. गट छोटा असतो. जमलेल्या सगळ्यांचा एकच एक प्रश्न असतो. ते जमलेले सगळे माझ्या मदतीनी एकमेकांचे समुपदेशक बनतात. जेवढी लोकं असतील तेवढ्या वेळा ठराविक मुदतीनी चर्चा चालतात. सुरुवातीला किती गंभीरपणी हा प्रश्न सोडवायला पाहिजे, यावर मी पूर्ण गटाचं समुपदेशन करतो. त्या निवडक गटाच्या चर्चासत्राचे नियम, पद्धत, शिस्त ठरते. प्रत्येकाचा एक दिवस. असे दिवस संपले की शेवटचा कार्यक्रम आपण स्वतः काय शिकलो हे प्रत्येकानी

सांगायचं असतं. जोडीदाराच्या निवडीचा प्रश्न, कौटुंबिक विसंवाद हा प्रश्न, घटस्फोट व्हायचा किंवा झाला हा प्रश्न, मुलांसंबंधीचे प्रश्न अशा प्रश्नांचे छोटे गट भेटत असतात.

समुपदेशनात असं लक्षात येतंय की, नवीन प्रश्नांची उत्तरं शोधण्यासाठी विचारात जे बदल करायला हवेत ते करायला जरा नाईलाजानी पण मुलं-मुली तयार आहेत. पण त्यांना पालकांकडून विरोध असतो. त्यामुळे, केवळ त्यासाठी तरुणांच्या पालकांचा स्वतंत्र गट करण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. पालक कुठेही जाऊन काही शिकायला तयार नाहीत ही मुख्य अडचण असते.

मगाशी उल्लेख केलेला आणखी एक प्रकार म्हणजे सेल्फ काउन्सेलिंग. त्यासाठी बराच अभ्यास लागतो. पहिल्या प्रकाराच्यामधे लोकांचे प्रश्न समजावून घेण्यात काही दिवस जातात. बहुतेकांचा प्रश्न असतो की, राग आवरता येत नाही. चुकीच्या शब्दात, चुकीच्या सुरात बोललं जातं. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस काऊन्सेलिंगमधे लिखाण असतं. लिखाण या गोष्टीला माझ्या दृष्टिकोनातून खूप महत्त्व आहे. लिहिता लिहिता सुचत जातं, कळत जातं, मुरत जातं. हळूहळू थोड्या अंतरानी भेटत गेलं की, राग आवरणं, धक्क्यातून सावरणं, निराशेचा झटका, या सगळ्यासाठी त्याचा उपयोग होऊ शकतो.

कित्येक लोकांचा खरा प्रश्न असतो तो असा की, त्यांना स्वतःला स्वतः व्यक्ती म्हणून आवडत नाही. स्वतःवर प्रेम हे अत्यावश्यक असलं तरी तसं नसलेली खूप माणसं आहेत. यावरचा इलाज खूप कठीण असतो.

समुपदेशनाचे एकूण प्रकार असे असतात. त्याची यादी समोर असण्याचे फायदेच आहेत. मी आणि जीवनसाथ संस्था हे सगळं करते.

1) मिश्रगट समुपदेशन
2) निवडक गटाचं सह-समुपदेशन
3) वैयक्तिक समुपदेशन
4) जोडप्याचं समुपदेशन
5) कुटुंबाचं समुपदेशन
6) रिफर्ड काऊन्सेलिंग किंवा कॅरम बोर्ड काऊन्सेलिंग
7) सेल्फ काऊन्सेलिंग

या सगळ्या प्रकारात 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' पद्धत वापरता येते.



10) क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धतीचं समुपदेशन

व्यक्तिगत समुपदेशनाच्या अनेक पद्धती असतात. मी स्वतः जी पद्धत वापरतो त्याला 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस' म्हणतात. त्यामधे उपायांच्या, प्रश्नांच्या सर्व शक्यता लिहून काढायच्या आणि त्याचं पृथक्करण करून स्वतः उत्तरं शोधायची. समुपदेशकाच्या मदतीनी उपायांची क्रमवारी ठरवायची नि त्या क्रमानी कामाला लागायचं.

एक विचार मी माझ्या व्यवस्थापनशास्त्राच्या अभ्यासात शिकलेलो आहे आणि मानसशास्त्राच्या अभ्यासात तोच विचार निराळ्या पद्धतीनी सांगितलाय. तो जरा स्पष्ट करतो.

एखाद्या कार्यशाळेमधे चालू असलेलं संभाषण नुसतं ऐकायचं तर मेंदूतली चक्रं 1 कि.मी. वेगानी फिरतात असं मानलं तर त्या चालू विषयाबद्दल एक वाक्य स्वतः बोलायचं तर 10 कि.मी. वेगानी चक्रं फिरतात. समजा, या कार्यशाळेमधे काय काय सांगितलं ते सगळं लिहायला सांगितलं तर तीच चक्रं 100 कि.मी. वेगानी फिरतात. त्यापुढे सगळ्या 3 तासाच्या कार्यशाळेचा सारांश 3 मिनिटात 1-2 ओळीत लिहायचा आणि वाचून दाखवायचा ठरला तर तीच मेंदूतली चक्रं 1000 कि.मी. वेगानी फिरतात. हे माहिती असल्यामुळे अनेक वेळा समुपदेशक समुपदेशनार्थीला एखादा विचार मुद्दामून अगदी थोडक्यात लिहून आणायला सांगतो. माझा स्वतःचा तर यावर खूप भर असतो. शक्यतोवर तो स्वतःच्या हस्ताक्षरात लिहून आणावा अशी सूचना असते. हस्ताक्षरावरूनही काही मनातल्या गोष्टी कळतात.

लोकांची सर्वसाधारण प्रवृत्ती अशी आढळते की, समुपदेशक आपली खाजगी गुपितं राखेल असा त्यांना विश्वास वाटत नाही. काहींना खरोखर लिहिण्याचा कंटाळा असतो तर काही खोटं सांगतात. ते लिहायचं टाळतात किंवा त्याची झेरॉक्स कॉपी मला द्यायचं टाळतात.

क्रिटिकल ॲनॅलिसिसमधे स्पष्ट विचार, त्याहून स्पष्ट, समुपदेशकाच्या मदतीनी आणखीन स्पष्ट विचार असा प्रयत्न असतो. काही विचार चुकीच्या भावनेपर्यंत पोहोचले असले तर त्यापासून मागे कसं यायचं, याचाही विचार

करायचा असतो. अशा समुपदेशनाचं काम जीवनसाथमधे चालू असतं.

क्रिटिकल ॲनॅलिसिस काऊन्सेलिंग ही गोष्ट केवळ वधू-वर सूचक संस्था करू शकत नाहीत. तुमचं लग्न ठरलं नसलं तरी, लग्न ठरलेलं असलं तरी, लग्न झालं तरीही, लग्नात प्रश्न असले तरी आणि नसले तरीही अभ्यास करणं आवश्यक आहे, कारण तो जीवनाचा अभ्यास आहे. दर्जेदार आयुष्य जगण्याची ती वाट आहे. आत्मविश्वास वाढवणारा हा अभ्यास आहे. त्या विषयातलं ज्ञान स्वतःच्या आयुष्याशी जोडण्याची कला शिकावी लागते. 'स्वतःकडे अलिप्तपणी बघता येणं' याचं ते शिक्षण असतं. विशिष्ट पद्धतीनी लिखाण करत गेलं की, प्रश्न कसे सुटत जातात याच्या मॅनेजमेंटचं हे शिक्षण आहे.

या पद्धतीमधे समुपदेशनार्थीची अडचण विशिष्ट वेळेच्या दरम्यान किती वेळा त्याला त्रास देते याची नोंद ठेवायची असते. उदा. सिगारेट ओढण्याची सवय थांबवण्याच्या समुपदेशनाच्या कार्यक्रमात सहभागी झालेल्या व्यक्तीला दोन आठवड्यांच्या दरम्यान किती वेळा सिगारेट ओढली याची नोंद ठेवायला सांगितलं आणि त्यावरून एका दिवसाची सिगारेट ओढण्याची विशिष्ट पातळी निश्चित केली की त्याची मदत होते. कालावधी नोंदीत सुधारण्यासाठी लागणारा वेळ म्हणजे सुरुवात ते शेवट यामधल्या कालावधीची नोंद केली जाते.

निद्रानाशाची समस्या असलेल्या व्यक्तीला अशा सूचना देण्यात येतात की, स्व-निरीक्षणाद्वारे अंथरुणावर जाणं ते झोप लागणं यामधला कालावधी, तसंच झोप लागणं ते सकाळी उठणं यामधला कालावधीची दररोज स्मरण करून नोंद ठेवावी. अशा सगळ्या नोंदी व्यवस्थित तारीखवार फाईलमधे लावल्यामुळे क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धत फार उपयोगी ठरते.

ज्या दोन माणसांच्यात प्रश्न असतो त्यांना मी एकमेकांना पत्र लिहायला सांगतो. नेहमीपेक्षा फरक एवढाच की, ते पत्र त्या व्यक्तीला न देता मला द्यायचं असतं. दुसऱ्या व्यक्तीनीदेखील पत्र माझ्याच हातात द्यायचं असतं. त्या दोन्ही माणसांना मी पत्रात स्पष्ट विचार करून, दुरुस्त्या करून पुन्हा ते लिहायला सांगतो.

या पत्र पद्धतीचा खूप उपयोग होतो. या पत्र लिहिण्याचा समुपदेशनात कसा उपयोग करायचा याची स्वतंत्रपणी सविस्तर माहिती पण दिली आहे.



11) आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी समुपदेशन

आत्तापर्यंत माझ्याकडे समुपदेशनाला आलेल्यांपैकी एका निराळ्याच गरजेसाठी आलेल्या 4-5 स्त्रियांचा खास उल्लेख करायला हवा. त्या आल्या होत्या वैवाहिक विसंवादामुळे नाही, तर स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी. त्यातल्या काहींना तर त्यांच्या नवऱ्यांनी आग्रहानी पाठवलं होतं.

आत्मविश्वासाची व्याख्या एकदा समजली की पुढचं सोपं असतं. आयुष्यात प्रश्न येतातच. पण त्या प्रश्नांबद्दलची चिंता वाटत नाही, कारण सगळ्या नकारात्मक गोष्टींचा विचार आणि उपायांचे पर्याय माहिती असणं म्हणजे आत्मविश्वास.

जीवनसाथमधे एकूण 60 विषयांची यादी आहे. या 60 विषयांच्यात विचारांची प्रगल्भता आली की कुठच्याही कौटुंबिक प्रश्नाला स्वतः तोंड देण्याची किंवा तो प्रश्न सोडवण्याची क्षमता येते अशी कल्पना आहे. भेटायला आलेल्या सगळ्या स्त्रियाच होत्या. याचा अर्थ, पुरुषांना आत्मविश्वासाची अडचण नसते असा नाही. पुरुष या विषयाच्या समुपदेशनाला यायला तयार नसतात, एवढाच त्याचा अर्थ आहे.

या 60 विषयांमधे कोणी किती विचार केला आहे बघायला जावं तर सगळा बोऱ्याच आढळायचा. काही प्रश्नांच्या खोलात शिरायला लागलं की कधी अशा स्त्रियांचाच स्पष्ट बोलायला नकार असायचा. बरेच वेळा त्यांची खोलात शिरून सांगायची इच्छा असायची, पण घरून त्याबद्दल तंबी मिळायची. पुढचा परिणाम तुम्हाला एव्हाना कळलाच असेल. त्या येणं बंद करायच्या. 'खरं' ही गोष्ट एकूण समाजाला झेपत नाही हेच खरं.

समुपदेशन प्रक्रियेमधला दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे समुपदेशन ही प्रक्रिया काही सत्रांमधे विभागलेली असते. कित्येकदा एक किंवा दोन सत्रांमधे समुपदेशन पूर्ण होत नाही. समस्या गुंतागुंतीची असली तर समुपदेशकाला अनेक सत्रं नियमित कालांतरानी घ्यावी लागतात. तिसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे समुपदेशन प्रक्रियेतलं पहिलं सत्र सोडलं, तर नंतरच्या सर्व सत्रांना, अगोदरच्या सत्रांचा संदर्भ असतो. अगोदरच्या सत्रात काय झालं यावर नंतरच्या सत्रात काय,

ते ठरत असतं. त्यामुळे प्रत्येक सत्रातली समुपदेशन प्रक्रिया ही तितकीच महत्त्वाची असते. मागच्या सत्रात चुकलं, तर नंतरच्या सत्रावर त्याचा परिणाम होतो आणि समुपदेशन प्रक्रिया भरकटते. परंतु अगोदरच्या सत्रातली प्रक्रिया उत्तम असली, तर त्याचा नंतरच्या सत्रातल्या समुपदेशनाला अर्थपूर्ण उपयोग होतो.

समुपदेशनातलं प्रत्येक सत्र हे वैशिष्ट्यपूर्ण असतं. प्रत्येक सत्रात होणाऱ्या प्रक्रियेमुळे केवळ समुपदेशनार्थीचीच मानसिक अवस्था बदलत नाही, तर समुपदेशकाची पण मानसिक अवस्था बदलत असते. अगोदरच्या सत्रातल्या प्रक्रियेमुळे समुपदेशनार्थीमधे फरक आढळून आला तर समुपदेशकाला समाधान वाटतं, त्याचा आत्मविश्वास वाढतो आणि विशिष्ट कौशल्य आणि तंत्र समुपदेशन प्रक्रियेत उपयोगात आणण्यासाठी समुपदेशक प्रवृत्त होतो.

थोडक्यात सांगायचं तर समुपदेशकाच्या आत्मविश्वासापासून सुरुवात होते. समुपदेशनार्थीचा आत्मविश्वास वाढत जाईल तसतशी समुपदेशकाची स्वतः निवडलेल्या पद्धतीबद्दल खात्री होत जाते. दोघांचाही आत्मविश्वास वाढत जातो.



12) समुपदेशनातली तंत्रं

समुपदेशनार्थीबद्दल समुपदेशकाचं प्रथमदर्शनी काय मत होतं हे महत्त्वाचं आहेच, पण समुपदेशकाबद्दल त्याचं प्रथम भेटीत झालेलं मतही तेवढंच महत्त्वाचं ठरतं. त्याचं व्यक्तिमत्त्व प्रसन्न असावं, आलेल्याला समुपदेशकाशी बोलावंसं वाटावं, एवढंच आपण म्हणू शकतो. कारण समुपदेशकाचं रूप आकर्षक हवं असं म्हटलं तर बहुतेक लोकं त्या यादीतून गळतील.

बसण्याची व्यवस्था आरामशीर असावी, जागा सर्वसाधारणपणी स्वच्छ, नीटनेटकी असावी. प्रत्येक समुपदेशकाला स्वतंत्र ऑफिस, केबिन, रिसेप्शनिस्ट अशी रचना करणं शक्य नसतं. मला ते शक्य नाही, त्यामुळे माझ्याकडे तर मलाच स्वतःला फोन करून वेळ ठरवून माझ्या घरीच दिवाणखान्यात भेटायचं असं ठरतं.

समुपदेशक आणि समुपदेशनार्थी यांचं एकमेकांकडे पाहणं, परस्परांशी बोलणं, एकमेकांना समजावून घेणं, हसणं, त्यांची बोलण्याची ढब, हाव-भाव हेही महत्त्वाचं असतं. तसंच, त्या दोघांची मानसिकता भिन्न असते. ही भिन्नता म्हणजे समुपदेशन प्रक्रियेतली मानसिक परिस्थिती. पहिल्या सत्रात 'याची काय बरं समस्या असेल? मला या व्यक्तीला समुपदेशन करायचं आहे.' अशी मानसिक भूमिका समुपदेशकाची असते. याउलट 'मी या समुपदेशकावर का भरवसा ठेवावा, त्याला समस्येची संपूर्ण माहिती सांगावी की, या सत्रात थोडी माहिती देऊन अंदाज घेऊन उरलेली माहिती नंतर सांगावी' असे विचार त्याच्या मनात येत असल्यामुळे त्याची मानसिकता निराळी असते. समस्येची उकल करण्यासाठी मदत करण्याचा आनंद हा समुपदेशकाचा असतो, तर समस्येची उकल झाल्यामुळे किंवा त्या दिशेनी पाऊल पडल्यामुळे मिळणारं समाधान केवळ समुपदेशनार्थीचं असतं. तो मधून सोडून गेला, तर त्याचं शल्य समुपदेशकाला जाणवतं.

यशस्वी समुपदेशनप्रक्रियेमुळे दोघांचाही आत्मविश्वास वाढायला हवा, दोघांनाही समाधान लाभायला हवं. असं झालं तरच समुपदेशनप्रक्रिया व्यवस्थित झाली, असं ठामपणी म्हणता येतं.

काही वेळेला समुपदेशनार्थीच्या भावना गुंतागुंतीच्या, गोंधळलेल्या आणि अस्पष्ट असतात. अशा वेळी समुपदेशक स्वतः पुढाकार घेऊन नेमकी कोणती भावना त्याला व्यक्त करायची आहे, याविषयी चर्चा करतो. भावनांच्या निरनिराळ्या छटा त्याला सांगतो आणि त्यातली नेमकी कोणती, हे विचारतो.

या टप्प्यात समुपदेशक काही वेळेला त्याचे स्वतःचे अनुभव त्याला सांगतो. त्याच्या अनुभवांशी ते कसे निगडित आहेत, हे पटवून देतो. विशिष्ट प्रकारचे अनुभव केवळ त्यालाच येत नाहीत, तर इतरांना देखील येतात असं समुपदेशक स्पष्टपणी सांगतो. त्यामुळे समुपदेशनार्थीला असं वाटतं की, त्याच्या अनुभवाला येणाऱ्या समस्या या केवळ त्याच्याच नसून इतरांच्याही असतात. मग अशा परिस्थितीत इतर लोकांनी नेमकं काय केलं, समुपदेशकानी त्यांना काय सांगितलं, हे तो विचारतो.

या टप्प्यात समुपदेशक आणि समुपदेशनार्थी दोघांचंही त्याच्या समस्येबाबत एकमत होतं. समुपदेशक समस्येची तपासणी आणि विश्लेषण करत असताना निरनिराळ्या प्रकारच्या माहितीचं संकलन करतो. तसंच, समस्येबाबत मांडलेले मुद्दे तपासून पाहतो. समुपदेशनार्थीच्या जीवनइतिहासात त्याला अनेक तपशील सापडतात. या माहितीच्या आधारे समुपदेशक त्याच्या समस्येचं विश्लेषण करत असतो. त्यासाठी त्याला समुपदेशनार्थीच्या वागणुकीचं निरीक्षण करणं आणि त्याच्यासंबंधी असलेली माहिती तपासून पाहणं हे दोन्ही करावं लागतं. कधीकधी मानसिक चाचण्यांचा देखील उपयोग करावा लागतो. शेवटी उद्देश पक्का असतो. तो म्हणजे समस्या काय, हे निश्चित करणं.

समुपदेशनार्थी भावनाविवश होऊन बोलत असताना त्याला काही विचारायचं असलं तर ते मधे विचारण्यापेक्षा समुपदेशकानी कागदावर टिपून ठेवावं आणि नंतर जरा वेळानी विचारावं हे चांगलं.

इतर अनेक गोष्टींकडेही समुपदेशकानी लक्ष द्यावं. व्यक्तीच्या बोलण्याचा आवाज, तीव्रता, उच्चार, बोलण्याचा वेग, मधे घेतलेले विराम इत्यादी बारकाईनी निरीक्षण करावं. समुपदेशनार्थीला स्वतःला त्याच्या भावनांबद्दल काय वाटतं, त्या विचारांशी बाकीचे हावभाव सुसंगत आहेत की नाहीत, हे मात्र समुपदेशकानी तपासून घेणं आवश्यक आहे.

'देहबोली' पण महत्त्वाची असते. चेहऱ्यावरचे हावभाव, शारीरिक आविर्भाव, बसण्याची पद्धत, हालचाली, समुपदेशकाच्या फार जवळ किंवा लांब बसणं,

समुपदेशकाला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करणं इत्यादी प्रकारांमधून समुपदेशनार्थीची शब्दांपलीकडची मानसिक स्थिती समुपदेशकाला समजते.

समुपदेशकानी देहबोलीवरून लावलेल्या अर्थाची पुन्हा समुपदेशनार्थीकडून खात्री करून घेणं आवश्यक असतं. समुपदेशकाला असं वाटणं सहज शक्य आहे की, ''देहबोलीचा मी जो अर्थ लावला आहे, तसाच अर्थ सर्वजण लावतात.'' पण देहबोली अनेक घटकांवर अवलंबून असते. उदाहरणार्थ, कोणत्या संदर्भात देहबोलीचा वापर होतो, नातेसंबंधाचं स्वरूप, व्यक्तीची वैयक्तिक शैली, तिच्या आवडी-निवडी, समुपदेशनार्थीचं व्यक्तिमत्त्व वगैरे. त्यामुळे समुपदेशकानी केवळ स्वतःच्या विचारानी अर्थ लावू नये. लावलेल्या अर्थाची खात्री करून घ्यावी.

त्यामुळेच समुपदेशकानी तो कसा बसला आहे, त्याचे शारीरिक हावभाव कसे आहेत, यांचं खरंखरं वर्णन करावं. अर्थ लावून सांगू नये.

समुपदेशनार्थीचं उभं राहणं (ताठ की कमरेत, पाठीत, गुडघ्यात वाकून, एका बाजूला झुकून), त्याचं बसणं (ताठ, वाकून, मान वाकडी करून, नजर खाली झुकवून, वर आढ्याकडे एकटक पाहत राहून, नजर भिरभिरत राहून, बुबुळांची जलद हालचाल करत) यांच्यामधून समुपदेशनार्थी समुपदेशकाला बरंच काही सांगून जातो. ते जाणण्याचं, समजण्याचं कौशल्य समुपदेशकाला असणं आवश्यक आहे.

चेहऱ्यावरचे हावभाव इतक्या प्रकारे असू शकतात. स्मितहास्य करणं, हुप्प राहणं, मुरका मारणं, भुवया चढवणं, कपाळाला आठ्या घालणं, डोळे बारीक करणं, डोळे विस्फारणं, ओठ दुमडणं, जीभ एका गालात ठेवून गाल फुगवणं वगैरे. अशा प्रत्येक गोष्टीचा अर्थ शोधावा लागतो.

आवाज बारीक किंवा कर्कश काढणं, किंचाळणं, आवाज बसका, एकदम लहान काढणं, घोगरं बोलणं, भरभर बोलणं, खूपच संथ बोलणं, पुटपुटणं, कुजबुजणं याचाही अर्थ लावावा लागतो.

मानसिक ताणामुळे इतरही अडचणी येऊ शकतात. श्वासोच्छ्वास जलद करणं, अंगावर तांबडे चट्टे उठणं, पुरळ येऊ लागणं, लाजणं, गाल गुलाबी होणं, पांढरंफटक पडणं, बुबुळांची अतिरिक्त हालचाल अशा गोष्टींचा अर्थ काय असेल, बघावं लागतं.

चमत्कारिक केशरचना किंवा पोषाख, टोकाची शारीरिक स्वच्छता किंवा

अस्वच्छता हे मानसिक अस्वास्थ्याचं लक्षण असू शकतं.

अगदी क्वचित समुपदेशनार्थीला डिवचण्यानी फायदा होईल अशी खात्री समुपदेशकाला वाटायला लागते, तेव्हाच अगदी क्वचित वापरायचा डिवचणं हा मार्ग आहे, हे मात्र लक्षात ठेवावं.

मी पूर्वी अनेक वेळा उल्लेख केल्याप्रमाणे व्यवस्थापनशास्त्रानी अनेक वेळेला अधोरेखित करून सांगितलंय की, कुठचीही गोष्ट अकस्मात घडत नाही. त्याच्या पायऱ्या असतातच असतात. समुपदेशकाला त्या पायऱ्या ओळखण्याचं आणि पायऱ्या ठरवून समुपदेशनार्थीला आखून देण्याचं कसब आत्मसात करावं लागतं. घरातले अनुभवी लोक हे काम करू शकत नाहीत, कारण ते प्रशिक्षित नसतात. हे काम समुपदेशकाचंच असतं. काऊन्सेलीशी चर्चा करून सुधारणेचा शक्य तेवढा एक एक टप्पा पार करत त्याला सतत प्रोत्साहन द्यावं लागतं.

आता एक निराळं तंत्र सांगतो. या तंत्राला अडचणीची ‘मानसशास्त्रीय आकृती’ किंवा ‘सायकॉलॉजिकल डायग्रॅम’ म्हणतात. त्यातली मूळ कल्पना प्रथम समजावून सांगतो. समुपदेशनार्थी समुपदेशकाकडे येतो तेव्हा काहीतरी अस्वस्थता असते म्हणूनच येतो. तो ज्या अस्वस्थतेपर्यंत किंवा त्रासापर्यंत पोहोचलेला असतो त्या मनःस्थितीपर्यंत तो कधीही अकस्मात पोहोचत नाही. काही महिन्यांपूर्वी किंवा काही वर्षांपूर्वी त्याची सुरुवात झालेली असते. सुरुवात कितीही वर्षांपूर्वी झालेली असो, सुरुवातीचा प्रसंग त्यानी सांगायचा. तो प्रसंग म्हणजे त्रासाची सुरुवात, शंकेची सुरुवात म्हणजे टप्पा क्र. 1 मानलं तर सध्याच्या अवस्थेला टप्पा क्र. 10 म्हणायचं. या 1 ते 10 च्या प्रवासात 2, 3, 4, 5, 6 7, 8, 9 हे टप्पे असणारच.

समुपदेशनार्थीशी बोलून ते टप्पे शोधून काढायचे, हा या कल्पनेमागचा उद्देश आहे. समुपदेशनार्थीला त्या समस्येसंबंधीच्या निरनिराळ्या घटना, विचार सांगायला सांगायचे आणि काही बैठकांच्यात मिळून अशी 10 टप्प्यांची मानसशास्त्रीय आकृती तयार करायची. अशी आकृती लगेच तयार होत नाही. 10 टप्प्यांना 5 ते 10 वेळा भेटावं लागतं अशी शक्यता असते.

जेव्हा 10 टप्पे समोर स्पष्ट शब्दात लिहिण्याजोगे तयार होतील तेव्हा समुपदेशकानी समुपदेशनार्थीला 10 व्या टप्प्यापासून 9 व्या टप्प्यावर पोहोचवायचं असतं. नववा टप्पा ते दहावा टप्पा यामधे विचारात काय चूक झाली ते समजावून सांगायचं आणि त्याला एक टप्पा मागे न्यायचं.

मग त्याच प्रकारे विचारातली चूक समजावून सांगून नवव्या टप्प्यापासून आठव्या टप्प्यापर्यंत मनानी पोहोचवायचं. त्याच प्रकारे सातव्या, सहाव्या असं करत त्याला मागे खेचत पहिल्या टप्प्यापर्यंत म्हणजे नॉर्मल अवस्थेपर्यंत पोहोचवायचं.

यातला 10 टप्पे हा आकडा बदलू शकतो, कारण तो जास्तीतजास्त टप्प्यांचा आकडा आहे. प्रश्नाच्या गांभीर्याप्रमाणे टप्पे कमी होतात.

ही 'थिअरी' नीट समजावी म्हणून मी एका समुपदेशनासाठी आलेल्या जोडप्याचं उदाहरण देतो. 10 व्या टप्प्यानी याची सुरुवात करायची असते. त्यामुळे 10 वा टप्पा प्रथम सांगतो.

● टप्पा 10 – झोपेच्या गोळ्या घेऊन नवऱ्याचा आत्महत्येचा फसलेला प्रयत्न.

याविषयी विचारामधल्या चुकीविषयी सविस्तर बोलावं लागतं. बायकोबद्दल, मुलीबद्दल, नवरा-बायको दोघांच्या म्हाताऱ्या आई-वडलांची काय परिस्थिती होईल, याबद्दल विचारावं लागतं. आत्महत्येचा दुसऱ्या कोणाला कायदेशीर त्रास होऊ नये याची व्यवस्था काय, प्रेताच्या विल्हेवाटीची व्यवस्था, स्वतःच्या मृत्यूनंतर उरलेल्या कुटुंबाची चरितार्थाची व्यवस्था, मालमत्तेची व्यवस्था, कागदपत्रं, बँकेतलं नॉमिनेशन एवढ्या सगळ्या गोष्टी सविस्तर बोलल्या की माणूस नवव्या टप्प्यापर्यंत मागे येण्याची जवळजवळ खात्री असते.

● टप्पा क्र. 9 – सध्याची घरातली परिस्थिती सहन होत नाही.

या विचारातल्या चुकीविषयी बोलायला सुरुवात होते. निरनिराळ्या लोकांच्या आयुष्यात लोकांनी काय काय सहन केलं, याविषयी चर्चा होते. काही भाग शारीरिक छळ, वेदना सहन करण्याचा असतो तर दुसरा प्रकार मानसिक छळाचा असतो. त्यात शिक्षेचे प्रकार, एकांतवासाची शिक्षा भोगणं, सर्वात जास्त मनःस्तापाची शिक्षा कुठची या विषयांवरच्या सविस्तर बोलण्यानंतर तो 8 व्या टप्प्यावर पोहोचण्याची जवळजवळ खात्री असते.

● टप्पा क्र. 8 – बायकोच्या कुठच्या गोष्टीचा सर्वात त्रास होतो?

या विषयातल्या विचारातल्या दुरुस्त्यांना सुरुवात होते. दोन निराळ्या पार्श्वभूमीच्या, निराळ्या कुटुंबातली नवरा-बायको आणिक एक जण पुरुषप्रधान देशातला पुरुष आणि दुसरी व्यक्ती स्त्रीच्या पारंपरिक आनुवंशिकतेतून आलेली स्त्री अशा दोन लोकांचं सगळं जुळणं कसं अशक्य आहे, याविषयी बोलणं होतं.

बहुतेक वेळा समुपदेशनार्थी 7 व्या टप्प्यावर येतो.

● टप्पा क्र. 7 – बायको सारखी घटस्फोटाची धमकी देते.

याबद्दलची आकडेवारी, धमकी खरी असण्याची शक्यता, इतर उल्लेख, धमकी देऊन साध्य काय करायचं असतं, याविषयी चर्चा होते. बायकोनी आत्तापर्यंत केलेल्या मागण्या, त्या पुऱ्या होण्याचं प्रमाण याविषयी चर्चा होते. या पद्धतीनी समुपदेशनार्थी 6 व्या टप्प्यावर पोहोचतो.

● टप्पा क्र. 6 – बायकोच्या मागण्या बहुतेक वेळा अवास्तव असतात.

अवास्तव मागण्या आणि वास्तव, पुऱ्या करण्याजोग्या मागण्या यांचे दोन भाग करून ते लिहिण्याचा कार्यक्रम झाला की समुपदेशनार्थीला 5 व्या टप्प्यापर्यंत जाता येतं.

● टप्पा क्र. 5 – आत्तापर्यंत मी तिच्या मागण्यांना कायम नाही म्हणत गेलो आणि ती चिडून जास्त हट्टी बनली, हे तो मान्य करतो. त्याच्या वागणुकीत काय बदल करता येतील याची यादी बनली की तो टप्पा क्र. 4 वर नक्की पोहोचतो.

● टप्पा क्र. 4 – यादीतल्या सोप्या, सहज जमतील अशा गोष्टी मी केल्या तर तिच्या वागणुकीत बदल होईल का, असा प्रश्न असतो.

यावर सर्वसाधारण 'ॲडल्ट' व्यक्तीचा बदलण्याचा वेग याबद्दलची आकडेवारी, मुलं कशी झटपट बदल करतात, का करतात, याविषयी चर्चा होतात. मोठ्या माणसांना स्वतःच्या वागणुकीत बदल करायला जास्त वेळ का लागतो, याच्या मानसशास्त्रीय कारणांविषयी चर्चा होते. समुपदेशनार्थी 3 ऱ्या टप्प्यावर पोहोचतो.

● टप्पा क्र. 3 – तिच्या वागणुकीत खरोखर बदल होण्यासाठी काय करायला हवं?

यावर सर्वसाधारण माणसाच्या मानसशास्त्रानी केलेल्या अभ्यासात याविषयी काय म्हटलं आहे, याबद्दल चर्चा होते. तमाम माणसांना आत्मसन्मानाचं महत्त्व असतंच. थोडं कमी, थोडं जास्त असलं तरी त्याबद्दल प्रत्येक माणूस जागरूक असतो. जोडीदारानीदेखील एखाद्या गोष्टीबद्दल फार मागे लागलेलं कोणालाच आवडत नाही, याविषयी बोलणं होतं. जोडीदाराच्या वागणुकीतल्या नापसंत असलेल्या गोष्टींबद्दल सारखं बोलण्याऐवजी त्याचा स्वतःला काय त्रास होतो तेवढं सांगून तो विषय सोडण्याचा प्रयोग सलग काही महिने करून बघितला तर

उपयोग होईल. या चर्चेनंतर बहुतेक वेळा समुपदेशनार्थी 2 ऱ्या टप्प्यावर पोहोचतो.

● टप्पा क्र. 2 – माझ्या स्वतःच्या स्वभावातल्या उणिवा मी भरून काढायला तयार आहे. यावरून मुद्दा निघतो तो असा. जीवनसाथ या शब्दाचा अर्थ बघितला तर त्यातच या प्रश्नाचं उत्तर मिळतं.

'आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचं उत्तर एकच. नशिबानी चांगल्या-वाईट अनेक घटना माणसाच्या वाट्याला आयुष्यभर येणार. त्याची हाताळणी कशी करायची, हे दुसरी कुठचीही शक्ती किंवा व्यक्ती ठरवणार नसते. ते आपण स्वतः ठरवायचं असतं. त्यासाठी त्या घटनेच्या सगळ्या अंगांचा अभ्यास स्वतःलाच करावा लागतो. त्या अभ्यासासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते. ही साथ म्हणजे जीवनसाथ!'

यावरून समुपदेशनार्थी 1 ल्या टप्प्यावर नक्की पोहोचतो.

● टप्पा क्र. 1 – आता मी करण्याजोगं काय काय आहे, त्याची मी यादी बनवायला घेतो. ती यादी, त्या करण्याजोग्या गोष्टींची यादी, त्यांचा क्रम, त्याला लागणारा वेळ हे लक्षात घेऊन तो समुपदेशनार्थी त्यापूर्वीच्या म्हणजे नॉर्मल मनःस्थितीच्या टप्प्यावर पोहोचतोच पोहोचतो. आत्महत्येचा विचार थेट पुढे ढकलला जातो आणि काही महिन्यांत रद्द होतो.

एस.क्यू. फाइव्ह आर हे समुपदेशनातलं एक तंत्र आहे. त्याचा अर्थ सर्व्हे, क्वेश्चन, रीड, राईट, रिसाइट, रिव्ह्यू, आणि रिफ्लेक्ट. हे नेहमीच्या वापरातले इंग्रजी शब्द आहेत. विशेषतः अभ्यासाबद्दल ज्यांना अडचणी असतात त्यांनी वापरण्यासाठी हे अभ्यासाच्या टप्प्यांचं सूत्र आहे. याचा बऱ्यापैकी उपयोग होतो.

समुपदेशनाच्या पद्धतींच्यात काही समुपदेशक समुपदेशनार्थीशी निव्वळ बोलतात. ते लिखाणतंत्राचा वापर करत नाहीत. इतर काही समुपदेशक लिखाण महत्त्वाचं समजतात. मला लिखाणाचं महत्त्व पूर्ण समजलेलं आणि पटलेलं आहे. त्यामुळे मी प्रत्येक समुपदेशनार्थीला काही गोष्टी लिहायला सांगतो. त्यातले काही जण फार सविस्तर लिहितात. त्यांना थोडक्यात लिहायला सांगावं लागतं. काही जण लिखाण टाळतात. काहींचा समुपदेशकावर विश्वास नसतो. समुपदेशक त्याचा गैरवापर करील असं त्यांना वाटतं. अगदी थोड्या लोकांना लिहिण्याचा खरंच कंटाळा असतो.

एखाद्या समुपदेशनार्थीला लिहिण्याचं महत्त्व कळलं, आवड असली आणि तयारी असली तर समुपदेशनाची आणखी एक पद्धत खूप उपयोगी असते. ज्या व्यक्तीला काहीतरी सांगायचं आहे, पण सांगता येत नाही त्या व्यक्तीला पत्र लिहायला घ्यायचं.

पत्रातला एक-एक मुद्दा अधिक स्पष्ट कसा करायचा, त्यातला शास्त्रीय दृष्टिकोन काय असायला हवा, याबद्दल समुपदेशक समजावून सांगतो. 4-5 बैठकांनंतर ते पत्र पुरं होतं. काही नवीन मुद्देही वाढू शकतात.

ते पत्र संबंधित व्यक्तीला प्रत्यक्ष दिलंच पाहिजे असंही नाही. कधी ते द्यायचंही ठरतं. एक गोष्ट नक्की होते. समुपदेशनार्थी स्पष्ट विचार करायला लागल्यामुळे शांत होतो.

हे वाचून एखाद्याला शंका येईल की, समुपदेशनार्थी निरक्षर असला तर काय करायचं? एवढ्या वर्षांच्यात माझ्यासमोर फक्त एक निरक्षर समुपदेशनार्थी आला आहे. माझ्या अंदाजानी निरक्षर माणूस बोलतोही कमी आणि त्याला प्रश्नही कमी असतात. समुपदेशकाकडे जावं असं त्याला मुळात वाटतच नाही.

मी एक गोष्ट खात्रीनी सांगू शकतो. लिहिण्यामुळे माणसाचे विचार स्पष्ट व्हायला खूप मदत होते. प्रश्नांची यादी, उपायांची यादी, त्या प्रत्येकाचा अग्रक्रम लावणं या पद्धतीनी विचारचक्र खूप जोरानी फिरतं.

तो स्पष्ट वास्तववादी विचार हाच समुपदेशनाचा अर्थ आणि अंतिम उद्देश असतो. मग आणखी काय पाहिजे?



13) समुपदेशनातली पथ्यं

समुपदेशकानी काही गोष्टी कायमच्या टाळायच्या असतात, त्या अशा असतात. समुपदेशनार्थी बोलण्याचं टाळत असेल, विषय बदलत असेल तर समुपदेशकानी त्याचा लगेच वेध घेऊन त्यानुसार स्वतःच्या बोलण्यात, वागण्यात बदल केला पाहिजे. कोणत्याही परिस्थितीत समुपदेशक आपल्यावर दबाव टाकत आहे, अशी पुसटशी कल्पनादेखील त्याच्या मनात यायला नको.

समुपदेशन प्रक्रियेचं निमित्त साधून भिन्नलिंगी व्यक्ती समुपदेशकाबरोबर वाजवीपेक्षा जास्त जवळीक दाखवत असली, प्रेमपूर्ण नजरेनी समुपदेशकाकडे पाहत असली तर हे वागणं समुपदेशकानी कौशल्यानी हाताळून त्याला उत्तेजन द्यायचं टाळावं.

समुपदेशकानी व्यावसायिक बंधन पाळावं. कोणत्याही परिस्थितीत समुपदेशनार्थीबरोबर अकारण जवळीक दाखवू नये. त्यामुळे समुपदेशन प्रक्रियेतलं सामंजस्य संपेल आणि समुपदेशन प्रक्रियाच नष्ट होईल. सामंजस्य निर्माण करणं आणि ते समुपदेशन प्रक्रियेत टिकवणं, सत्रानुसार त्यात योग्य तो बदल करणं हे आवश्यक असतं. तसंच सामंजस्य टिकवणं आणि ते वाढवणं याला खास कौशल्य लागतं.

समुपदेशकानी कधीही एका व्यक्तीच्या समस्यांचा उल्लेख दुसऱ्याशी बोलताना करायचा नसतो. त्याला कुचाळक्या किंवा 'गॉसिप' म्हणतात. ज्यांच्या तोंडात तीळ भिजत नाही अशांनी समुपदेशनाच्या भानगडीत पडू नये. मी स्वतः काही काही समस्या शोभाशी बोलतो, पण ते सुद्धा समुपदेशनार्थीला सांगूनच शोभाशी बोलण्याचं बंधन पाळतो.

समुपदेशन प्रक्रिया यशस्वी होण्याकरता समस्येमधले सखोल तपशील, वागणुकीतले बारकावे, भावनांची जाण आणि विचारांची स्पष्टता इत्यादी असणं आवश्यक असतं. बरेचदा समुपदेशनार्थी अबोल असतो किंवा तपशील सांगताना डळमळतो, गोंधळतो. अशा वेळी त्याच्यात विश्वास निर्माण करण्याचं काम समुपदेशकाला करावं लागतं. समुपदेशनार्थीला समुपदेशकाविषयी विश्वास, आपलेपणा आणि त्याच्या तज्ज्ञतेविषयी खात्री वाटू लागली की, तो समुपदेशकासमोर

आपला जीवनपट उलगडतो, खासगी जीवनाचा तपशील सांगतो. तो ज्याची इतरांसमोर कधीही वाच्यता करीत नाही अशा वागणुकीचे तपशील देखील सांगतो. पण हे सर्व सामंजस्यामुळे होत असतं. त्यामुळे 'सामंजस्य' म्हणजे समुपदेशन प्रक्रियेचा प्राण आहे, असं म्हणता येईल.

सामंजस्य टिकवून ठेवण्याच्या दृष्टीनी काही पथ्यं पाळणं आवश्यक असतं. समुपदेशकानी समुपदेशनार्थीच्या चेहऱ्यावरच्या हावभावांकडे सतत लक्ष ठेवणं जरुरीचं असतं. समुपदेशनार्थी बोलत असताना त्यातून व्यक्त होणारी निराशा, वैफल्य, उत्साह, संकोच, आततायीपणा, घाई इत्यादींची नोंद आपल्या कागदावर करायला हवी. समोरच्यानी प्रत्येक प्रश्नाचं उत्तर दिलंच पाहिजे किंवा आपल्या बोलण्याला प्रतिसाद दिला पाहिजे, असा आग्रह न धरणं. त्याच्या शरीराच्या हालचालींची, हातवाऱ्यांची नोंद ठेवणं, तेही थोडक्यात आणि खुबीनी.

काही लोक निराळीच गंमत करतात. त्यांचा प्रश्न सुटला असला की ते येऊन भेटून बोलण्याऐवजी दुसऱ्या कुठच्यातरी निमित्तानी कार्यालयात शेकडो लोकांच्यात जेवायला बोलावतात. मी स्वतः असा शेकडो लोकांच्या रांगेतला एक म्हणून कोणाकडेच जेवायला जात नाही. त्यामुळे त्यांच्या प्रश्नाचं काय आणि कसं झालं ते काहीच कळत नाही, प्रत्यक्षात त्यांनी भेट ठरवून ते मुद्दामून सांगायला हवं. पण समुपदेशकानी अशा वागणुकीबद्दल राग मनात धरून ठेवू नाही. भारतीय लोक असेच वागतात.

समुपदेशनात आणखीही काही पथ्यं पाळायची असतात. खूप जवळच्या नात्याच्या माणसांचं समुपदेशन करायचं नसतं. त्याची 2 मुख्य कारणं मानली जातात.

1) समुपदेशकानी जवळचं नातं म्हणून त्याची बाजू घेण्याची बारीक शक्यता असते.
2) फार जवळचं नातं म्हणजे अतिपरिचय. त्यामुळे त्या समुपदेशनाचा काही परिणाम न होण्याची खूप शक्यता असते.

आणखीन एक गोष्ट समुपदेशकानी अजिबात करायची नसते. 'माझ्याकडे समुपदेशनासाठी या' असं कोणाच्या मागे लागायचं नाही, सुचवायचं नाही, जाहिरात करायची नाही. त्याखेरीज एखाद्याला काही प्रश्न आहे असं वाटलं तरी मागितल्याशिवाय सल्ला द्यायचा नाही.

दुसऱ्या समुपदेशकाला अमुक कर, तमुक करू नको असं सांगण्याच्या तर

कधी भानगडीत पडायचं नाही.

प्रत्यक्षात समुपदेशकांकडे पुरेशी लोकं जात नाहीत. हा पैसे मिळवून देणारा व्यवसाय होऊ शकत नाही हे सगळ्यांना माहिती असतं. पण समुपदेशनार्थीच्या मागे लागलं तर अगदीच माशा मारत बसण्याची पाळी आली आहे असं त्याला वाटू शकतं.

कधी कधी आपल्याकडे येणारा समुपदेशनार्थी दुसऱ्या समुपदेशकाकडे गेला हे कळतं. 'तुम्ही दुसरीकडे का गेलात' असं कधीही विचारायचं नसतं.

याच महत्त्वाच्या कारणासाठी असाही संकेत पक्का असतो की प्रत्यक्ष भेटीचा वार, वेळ ठरवण्यासाठी समुपदेशनार्थीनीच समुपदेशकाला फोन करावा लागतो. काहींना हे माहिती असतं तर काहींना सांगूनही समजत नाही.

काही वेळा समुपदेशनार्थी कुठच्यातरी इतर कारणानी समुपदेशकाला बाहेर भेटतो, इतर कोणाकडून तरी त्याची परिस्थिती कानावर येते, पण समुपदेशनार्थी आपणहून काही कळवत नाही आणि वेळ ठरवण्यासाठी फोनही करत नाही. अशा वेळी मुळात ज्या ओळखीच्या माणसाकडून तो आपल्याकडे आला असेल त्याच्याशी बोलून परिस्थितीविषयी चर्चा करणं आणि समुपदेशनार्थीला फोन करायला सांगणं, असं करावं लागतं. या कारणासाठी कोण कोणाच्या ओळखीनी आपल्यापर्यंत पोहोचलं याची नोंद ठेवावी लागते.

समुपदेशनार्थीनी स्वतः आपणहून स्वतःच्या खिशातून फी द्यावी अशीही कल्पना असते. दुसऱ्या कोणीतरी त्याची फी भरणं याचा अर्थ त्याला समुपदेशकाकडे जबरदस्तीनी ढकलणं असा होतो.

समुपदेशकानी फुकट समुपदेशन करायचं नसतं. काही मध्यम जवळच्या ओळखीचे लोक इतर कुठच्यातरी निमित्तानी भेटतात तेव्हा त्यांच्या समस्येविषयी बोलतात. ते योग्य नाहीच, पण तसं सांगण्याऐवजी त्यांना समुपदेशक सांगतो की, तुमची समस्या एका कागदावर थोडक्यात लिहून नंतर आधी वार वेळ ठरवून भेटायला या.

एक खूप महत्त्वाची गोष्ट समुपदेशकानी सततच डोक्यात ठेवली पाहिजे. समुपदेशनार्थीला काही गोष्टी करायला आपण सांगतो. साधारण निम्म्या वेळा तो त्या गोष्टी करत नाही. त्याबद्दल आपण त्याला रागवायचं नाही, राग धरून ठेवायचा नाही. समुपदेशनार्थी स्वस्थचित्त नाही म्हणून तर तो आपल्याकडे आला आहे ना!

घराघरात नेहमी एक वाक्य उच्चारलं जातं, ते म्हणजे 'तरी मी तुला सांगत होतो'. हे वाक्य घरीसुद्धा न वापरण्याचं आहे. समुपदेशकानी तर कधीही समुपदेशनार्थीला असं म्हणायचं नाही. 'हा सल्ला मी तुम्हाला पूर्वीच दिला होता, पण तुम्ही माझं तेव्हा ऐकलं नाही, आता भोगा त्याची फळं' या अर्थाचं कधीही काही बोलायचं नाही.

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. समुपदेशन ही मानसशास्त्र या शाखेतली शास्त्रशुद्ध आधुनिक प्रक्रिया आहे. समुपदेशकाला वैयक्तिक पातळीवर आधुनिक विचारांची चांगली समज अपेक्षित आहे. समुपदेशकानी स्वतः पारंपरिक मूल्यं पाळावीत अशी त्याच्याकडून अपेक्षा नाही. मानसशास्त्र विकसित होण्यापूर्वी मानवी मनाच्या अभ्यासासाठी शोधलेल्या पद्धती कालबाह्य झाल्या आहेत यावर समुपदेशकाचा स्वतःचा विश्वास अपेक्षित आहे. कुठच्याही बाह्यशक्तीची उपासना, त्या शक्तींवर नियंत्रणासाठी पूजा वगैरे गोष्टींना समुपदेशकानी पाठिंबा देणं अयोग्य आहे.

प्रत्यक्षात असेही समुपदेशक दिसतात की जे समुपदेशनार्थींना स्वतःच ज्योतिषाकडे जायला सांगतात, शांत, पूजा, रुद्र, यज्ञ अशा गोष्टी सुचवतात. या तर अगदीच न करण्याच्या गोष्टी असतात.

परिस्थितीची गरज असून देखील समुपदेशकाला कधीकधी एखादी गोष्ट माहिती नसते किंवा आठवत नाही. ते स्पष्ट सांगण्यात जराही कमीपणा नाही. आवश्यक ती माहिती काढून पुढच्या वेळी मात्र ती आठवणीनी सांगावी. जरूर तेवढी व्यवस्थापनाची पद्धत, फायलिंग, लिहिण्याची, कागदपत्रांची शिस्त समुपदेशनाच्या कामात असायलाच हवी. काही कारणांनी योग्य पद्धतीची माहिती नसली तर माझ्यासारख्या व्यवस्थापनक्षेत्रातून समुपदेशनाकडे वळलेल्या माणसाची खुशाल मदत मागावी.

शेवटी सगळ्या 'वैवाहिक समुपदेशकांचं' मुख्य काम 'पीडित' लोकांना मदत करणं हेच आहे.



14) समुपदेशनातल्या अडचणी

वैद्यकशास्त्रात जसं लक्षणांच्यावरून रोगाचं मूळ शोधतात, तसं काहीसं समुपदेशकाला करावं लागतं. आयुर्वेदामधे कफ, वात, पित्त या भाषेत पण मूळच शोधतात. 'ॲलोपॅथी'मधे त्याला 'डायग्नॉसिस' म्हणतात आणि जसं इंग्लिशमधलं प्रत्येक रोगाचं काहीतरी नाव असतं तसं समुपदेशकाला निरनिराळ्या प्रश्नोत्तरांमधून मानसिक अस्वस्थतेचं मूळ शोधायचं असतं. बहुतेक वेळेला समोरचा अस्वस्थ माणूस स्वतःहून कशामुळे अस्वस्थ वाटतंय हे सांगू शकत नसल्यामुळे समुपदेशकासमोर अस्वस्थपणामुळे आलेली अस्वस्थता एवढंच समोर असतं. शेवटी ते मूळ शोधून काढायला बराच वेळ लागतो, ही तर जगभरच्या समुपदेशन व्यवसायातली मोठी अडचण आहे.

मुळात लोक खरं सांगतातच असं नाही. लिहायला सांगितलं तरी खरं लिहितातच असं नाही. बोलण्या-लिहिण्यातलं किंवा त्यामागचं खरं शोधणं हे तर समुपदेशकाचं काम असतं. शेवटी याला वेळ मात्र लागतोच. काही लोकांना स्वतःचा प्रश्न सोडवण्याऐवजी समुपदेशकाची पद्धत, त्यातल्या त्याच्या दृष्टीनी झालेल्या चुका, त्याविशयी चर्चा, यातच जास्त रस असतो. अशा लोकांना रुळावर आणताना जास्त वेळ जातो.

माझ्या आसपासच्या समाजाला पुरेशी शिस्त नाही नि दुसऱ्याविषयी पर्वा नाही याबद्दल मला फार वाईट वाटतं. संपूर्ण आयुष्यात, वैवाहिक आयुष्यातलं व्यवस्थापनाचं महत्त्व यावर या पुस्तकसंचात स्वतंत्र लेख आहेच, तरी इथे एक मुद्दा मांडतो. ज्यांना खूप मानसिक त्रास आहे म्हणून त्यांनी समुपदेशनाची वेळ ठरवली असली तरी ती व्यक्ती वेळेवर हजर होईल याची खात्री नाही. येणार नसेल तर कळवतील अशीही खात्री नाही. मी कडक शिस्तीचा असल्यामुळे मी मात्र ठरल्या वेळेला हजर असतो.

मी फार शिस्तीचा आहे, ही अनेकांच्या दृष्टीनी मोठी अडचण ठरते. कारण ते शिस्तीत फार कच्चे असतात. थोडा फरक आपण केव्हाही समजू शकतो. वेळ पाळण्यातलं व्यवस्थापनातलं तत्त्व मी आधीच सांगितलेलं असतं. वेळ ठरवतानाच 15 मिनिटांची माया ठेवलेली असते. ती वेळ भेटण्याची असो किंवा फोनवर

बोलण्याची असो, मला चुकवलेली चालत नाही. काही गृहपाठ – म्हणजे समुपदेशनाच्या प्रक्रियेमधला काहीतरी लिहून आणायला सांगितलेला मजकूर – न करता आलेलंही मला चालत नाही. हे लोकांना फार कडक आणि 'ब्रिटिश' वाटतं. प्रत्यक्षात ते खरं नाहीय. मी ब्रिटिशांपेक्षाही शिस्तीच्या बाबतीत जास्त ब्रिटिश आहे. हे सगळं खरं असलं तरी मी कोणालाही वेडंवाकडं बोलत नाही. पण सौम्यपणी अपेक्षित शिस्तीची कल्पना देतो. ते आले नाहीत तर माझी गैरसोय आणि अपमान होतोच, पण त्याहीपेक्षा त्या माणसाच्या अवस्थेबद्दल वाईट जास्त वाटतं.

काऊन्सेलिंगसाठी येणाऱ्याला इंग्रजीत 'काऊन्सेली' म्हणतात, पण मराठीत त्याला रूढ शब्द नाही. काऊन्सेलर म्हणजे समुपदेशक, तर काऊन्सेली म्हणजे समुपदेशनार्थी म्हणायला हवं. असे समुपदेशनार्थी त्यांचं काय झालं, फायदा झाला का, किती वेळ लागला, काहीच कळवत नाहीत. समुपदेशकाला ते कामापुरता मामा बनवतात. त्यामुळे समुपदेशनार्थींना भाचा-भाची असंही गमतीत म्हणतात. ही गोष्ट पुणं आणि महाराष्ट्रापुरती, भारतापुरती नाही, तर जगभर हीच परिस्थिती आहे. मी मामा आणि इतर लोक माझे भाचे.

माझ्याकडे समुपदेशनासाठी एकदा प्रेमाच्या त्रिकोणात अडकलेले दोघं आले होते. त्यातली एक व्यक्ती विवाहित होती हीच अडचण होती. टप्प्याटप्प्यानी पण मी त्यांना खऱ्याच्या दिशेनी नेत होतो आणि ते खोट्याच्या वाटेनी चालले होते. हा खेळ बरेच महिने चालला. अखेरीला जे खरं त्यांच्या तोंडून मी बोललं जाण्याची वाट पहात होतो ते येईना म्हटल्यावर मी सत्यावर बोट ठेवलं. दोघंही येईनासे झाले. त्यांना आधीचा त्रिकोणी खेळच जास्त बरा वाटत होता, त्याला काय करणार? निदान माझा त्यापुढचा वेळ वाचला.

काही लोक निराळीच गंमत करतात. सरळ वेळ ठरवून समुपदेशनाला यायच्या ऐवजी ते एरवी काही कारणानी भेटल्यावर सहज बोलताना त्यांचा प्रश्न सांगतात आणि उपाय विचारतात. कधी जोडीदार, सासरची माणसं यांच्याविषयी तक्रार करतात, पण प्रत्यक्ष वेळ ठरवून खास समुपदेशनासाठी येत नाहीत.

समुपदेशनानी होणाऱ्या बदलाचा वेग कमी असतो हे मान्यच आहे, पण तो बदल टिकाऊ असतो. नेमका प्रश्न, त्याचं गांभीर्य, व्यक्तीचा स्वभाव हे सगळं कळायलाच तीनदा/चारदा भेटावं लागतं. त्यानंतर योग्य दिशेनी उपायांना सुरुवात होते. चुकीच्या विचाराचे 1 ला टप्पा, 2 रा, 3 रा टप्पा असं करत माणूस ज्या टप्प्यावर पोहोचला असेल तिथून परतीचं 'रिटर्न तिकीट' काढावं

लागतं आणि त्याच मार्गानी मागे यावं लागतं. त्यासाठी एकदा-दोनदा भेटून पुरत नाही. एवढ्या त्रासापेक्षा लोकांना 'सायकियाट्रिस्ट'नी दिलेली औषधं जास्त सोपी वाटतात.

माझं एवढ्या वर्षांचं निरीक्षण आहे की, साधारण निम्म्या जनतेचा एक समाईक प्रश्न आहे. रागावर नियंत्रण ठेवणं त्यांना जमत नाही. रागाच्या भरात जवळच्या माणसाशी चुकीचं बोलतात, वागतात. मग समोरूनही तोफ चालू होते आणि शेवटी अनावश्यक असं कौटुंबिक युद्ध होतं.

काही समुपदेशनार्थी असेही होते की, ज्यांची परिस्थिती बघून मलाच फार वाईट वाटतं. मधेमधे ते खूप रडतात, नुसते गप्प बसून राहतात, तंद्री लावून थांबतात. माझं समुपदेशन घरीच चालतं. त्यामुळे घरावर आक्रमण होतं. तरी देखील अशा एवढ्या अडचणीतल्या व्यक्तीला निघा म्हणणं जिवावर येतं.

अशा परिस्थितीत काही वेळा त्यांची भांडणं आधी सोडवायला लागतात. त्यातच खूप वेळ गेल्यामुळे समुपदेशन सुरूच होत नाही.



15) समुपदेशकांच्या श्रेणी

गेल्या 15-20 वर्षांत विशेषतः मुंबई-पुण्यात अस्वस्थ विवाह, त्यामुळे सबंध आयुष्य अस्वस्थ असलेल्यांची संख्या खूप वाढायला लागली आहे. पुढच्या 40-50 वर्षांत लोकसंख्या जशी प्रचंड होणार तशी अस्वस्थ आत्म्यांची संख्यादेखील तुफान असणार. शारीरिक व्याधींसाठी जशी नर्सेस, परॅमेडिक्स, साधे आणि खास डॉक्टर्स, आयुर्वेदिक वैद्य, होमिओपाथ, नॅचरोपाथ या सगळ्यांची गरज समाजाला असते तशीच या अस्वस्थ जनतेला असेल असं मला वाटतं. आणि तिथे 'श्रेणी' हा प्रश्न येईल. सगळ्या श्रेणीच्या समुपदेशकांची समाजाला नक्की गरज असणार आहे.

या ठिकाणी श्रेणी शब्दाचा जरा उलगडा करायला हवा. प्रथम श्रेणी म्हणजे मानसशास्त्रामधे डॉक्टरेट केलेले किंवा सायकियाट्रिस्ट.

दुसऱ्या श्रेणीचे म्हणजे मानसशास्त्रातली मास्टर्स वगैरे अधिकृत पदवी मिळविलेले.

तिसऱ्या श्रेणीचे म्हणजे समुपदेशनाच्या अनुभवावर जास्त भर असलेले. मी स्वतः याच श्रेणीत मोडतो, कारण 18 वर्षांचा अनुभव असला तरी आणि माझा डॉक्टरेटपर्यंत अभ्यास पूर्ण झाला असला तरी अजून डॉक्टरेट डिगरीचं सर्टिफिकेट मिळालेलं नाही. ते हातात मिळेल तेव्हा मी पहिल्या श्रेणीत पोहोचीन. मी मास्टर्स डिगरी मिळविलेली नसल्यामुळे दुसऱ्या श्रेणीचा पर्याय माझ्यासाठी नाहीय.

चौथी श्रेणी म्हणजे निरनिराळ्या संस्थांनी तयार केलेले विवाह-समुपदेशन शिकवण्याचे छोटे कोर्सेस केलेले. या श्रेणीतल्या सगळ्या समुपदेशकांची समाजाला गरज आहे. यापैकी काहीच न केलेले पण समुपदेशक म्हणून मिरवणारे पाचव्या श्रेणीचेही लोक असतात ते खरं म्हणजे वधू-वर सूचक मंडळ चालवणारे असतात.

अशा कुठच्याही श्रेणीतल्या कुठच्याच समुपदेशकाबद्दल माझा काही आक्षेप नाही. पण समुपदेशकाचा मुख्य गुण म्हणजे ऐकण्याची कला. प्रत्यक्षात अशा ऐकण्यापेक्षा स्वतः बोलण्याची जास्त हौस असलेले समुपदेशक खूप असतात. ते भेटले की खरंच प्रश्न पडतो.

कित्येक समुपदेशकांच्या स्वतःच्या वैवाहिक आयुष्यामधल्या वैफल्यामधून ते बाहेरच आलेले नसतात. मग ते तो सगळा राग समुपदेशनाला आलेल्या व्यक्तीवर काढतात. स्वतःच अस्वस्थ असल्यामुळे दुसऱ्याला घाईनी भलताच काहीतरी सल्ला देतात.

काही लोक आपला स्वतःचा समुपदेशनाचा व्यवसाय वाढवण्यासाठी चक्क 'मार्केटिंग' करतात. ओळखीच्यांच्याकडे परगावी जाऊन ठिय्या ठोकतात. याचा खरा अर्थ, त्यांच्या स्वतःच्या गावी पुरेसं काम नसतं.

काही समुपदेशक न्यायाधीशाच्या भूमिकेत शिरतात आणि जोडप्यापैकी एकात काही अर्थ नाही, ताबडतोब त्याला सोडून द्या किंवा तुमची स्वतःची सहनशक्ती वाढवा, असा सल्ला देतात. लग्न झालेल्या जोडप्याला असा नकारात्मक टोकाचा सल्ला, तोही एक-दोन भेटींमधे देणाऱ्या समुपदेशकाची मला खरोखर कमाल वाटते.

समुपदेशकानी न करण्याच्या गोष्टी म्हणजे पथ्यं एवढा भाग निदान सगळ्या श्रेणीतल्या समुपदेशकांनी पाळावा अशी माझी मनोमन इच्छा आहे.



16) विवाहपूर्व समुपदेशन

विवाहपूर्व समुपदेशन याबाबतीत हिंदू समाज फार मागे आहे. ख्रिश्चन चर्चेस, त्यांच्यात चालणारं समुपदेशन मी बघितलं आहे. मी त्यांच्या कार्यक्रमात अनेक वेळा वक्ता म्हणूनही गेलो आहे. मुस्लिमांचं मला माहिती नाही.

आपली सगळ्यांची इच्छा आहे की, विवाहपूर्व समुपदेशन लोकांनी आवर्जून घ्यावं, ते सक्तीचं करावं वगैरे. प्रत्यक्षात तसं अजिबात घडत नाही. 'विवाहपूर्व' म्हणजे विवाहापूर्वी या सदरात बसेल अशा समुपदेशनाला लोक अगदी थोड्या प्रमाणात येतात, पण नाइलाजानी आल्यासारखे येतात. कोणीतरी त्यांना ढकललेलंच असतं. कधीकधी त्यांच्यापैकी एकाचा आग्रह असतो म्हणून चेहेरा दाखवण्यापुरते ते आलेले असतात.

अशा लग्नाळू मुला-मुलीला पहिला प्रश्न विचारावा लागतो की, आपल्याकडे समुपदेशनासाठी किती दिवस आहेत? नव्याण्णव टक्के वेळा मधे 10-15 दिवसच असतात. काही वेळा दिवस जरा जास्त असतात, पण लग्नसमारंभाचा 'हॉल बुकिंग' झालेला असतो, पत्रिका वाटून झालेल्या असतात आणि लग्नाआधी यांना भेट, त्यांना भेट चालू असतं. खरं म्हणजे त्यांना वेळच नसतो.

अशा वेळी समुपदेशकानी विचारण्याचा एकच प्रश्न असतो, तो म्हणजे लैंगिक संबंधाविषयी पुरेशी माहिती आहे की नाही. बहुतेक वेळा ती नसतेच. दोघांपैकी एकानी लैंगिक संबंधाचा अनुभव यापूर्वी घेतला असला तरी तसं त्यांना बोलता येत नाही. त्याखेरीज असा अनुभव चोरून, लपवून, घाईघाईनी घेतलेला असल्यामुळे दोघांनाही खरी योग्य ती माहिती नसतेच. त्यामुळे असलेल्या वेळेच्या मर्यादेत लैंगिक संबंधासंबंधी एक छोटी कार्यशाळा घेण्यापलीकडे काहीच करता येत नाही.

विवाहपूर्व समुपदेशनाच्या अभावामुळे पंचाइत झालेल्यांची संख्या खूप आहे, याचं मला फार वाईट वाटतं. जीवनसाथमधे त्यांनी यावं असं माझं म्हणणं नाही, पण विवाहपूर्व समुपदेशन टाळू नये.



17) घटस्फोटापूर्वीचं समुपदेशन

वैवाहिक विसंवाद विकोपाला गेल्यामुळे नवऱ्याचा कंटाळा आलाय असं सांगत बऱ्याच बायका समुपदेशकाकडे येतात. त्यांचा मुख्य प्रश्न द्विधा मनःस्थिती हा असतो. चरितार्थ, मुलं, नवऱ्याची काळजी, आई-वडलांची, भावंडांची काळजी असे प्रश्न असल्यामुळे निर्णय घेता येत नाही. माझं काम त्यांना निर्णय घ्यायला मदत करणं हेच असतं. समुपदेशकानी या नवऱ्याचा नाद सोडा, वेगळं व्हा, असं काही सांगायचं नसतं. कारण तो सल्ला होतो. मी त्यांना 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस काऊन्सेलिंग' पद्धतीनी त्यांना भावनेपासून स्पष्ट विचारापर्यंत पोहोचवतो. पण चुकीचा सल्ला देणाऱ्यांचं प्रमाण फार आहे, हा खरा काळजीचा विषय आहे.

खुद्द माझ्या वैयक्तिक ओळखीचे काही समुपदेशक लोकांना भराभरा 'जोडा', 'तोडा', 'जुळवा' अशी मतं देतात. प्रत्यक्षात समुपदेशनार्थींनी स्वतः अशा निष्कर्षापर्यंत पोहोचायचं असतं आणि समुपदेशकानी तोपर्यंत धीर धरायचा असतो. त्यांना ते माहिती नसावं किंवा तो समुपदेशनार्थी पुन्हा आपल्याकडे येईल याची त्यांना खात्री वाटत नसावी.

द्विधा मनःस्थितीमुळे अशा व्यक्ती ठरलेले कागद लिहीत नाहीत. ठरल्याप्रमाणे वागत नाहीत. तोंडानी बोलताना एकेक दिवस सहन करणं कठीण आहे असं म्हणतात, पण प्रत्यक्ष वागणुकीत त्यांना घाई आहे का नाही, असा प्रश्न पडतो.

अशा परिस्थितीत समुपदेशकानी एका महत्त्वाच्या गोष्टीची खात्री करून घ्यावी लागते.

1) ती व्यक्ती जी अडचण सांगतेय ती अडचण खरोखरच जुळवून घेण्याच्या पलीकडची आहे का नाही?
2) समुपदेशनार्थी इतर कोणाच्या दबावामुळे घटस्फोट हवा असं म्हणत नाही ना? थोडक्यात, तो घटस्फोट पाहिजे असं स्वतःच्याच इच्छेनी खरोखर म्हणतो आहे ना?

या दोन गोष्टींची खात्री झाल्यावर घटस्फोट मिळाल्यानंतरच्या काळात चरितार्थाची, जागेची, कुटुंबातल्या इतर लोकांबद्दल काय विचार केला आहे, हे बघणं महत्त्वाचं ठरतं. पुन्हा दुसरं लग्न करण्याबद्दलचे विचारही तपासावे लागतात.

विवाहबाह्य प्रेमप्रकरणामुळे ही घटस्फोटाची मागणी आहे का नाही, हे लक्षात घ्यावं लागतं. कायद्याच्या तरतुदींची माहिती असल्याची खात्री करून घ्यावी लागते. कधीकधी ओळखीच्या वकिलाची गाठही घालून द्यावी लागते. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे एकमेकांना छळण्याची, धडा शिकवण्याची, सूड घेण्याची कल्पना डोक्यात असली तर ती काढावी लागते. दुसऱ्याला त्रास देण्यासाठी केलेल्या प्रयत्नात स्वतःलाही खूप त्रास सोसावा लागतो.

त्या जोडप्याला मूल किंवा मुलं असली तर परिस्थितीत एकदमच सगळा बदल होतो. समुपदेशकानी अगदी सुरुवातीलाच सांगून टाकावं लागतं की, हा घटस्फोट टाळण्याचा आटोकाट प्रयत्न करणं हीच माझी दिशा असणार. मी नवरा किंवा बायको कुणाच्याच बाजूचा असू शकत नाही. मी कायम मुलांच्या बाजूचा असणार. कारण घटस्फोटामुळे सर्वात जास्त अन्याय मुलांवर होतो. मुलांच्या वयांचाही विचार करावा लागतो. यानंतर एकत्र बोलून, स्वतंत्रपणी बोलून टप्प्याटप्प्यानी समुपदेशन प्रक्रिया सुरू होते.

समजा, घटस्फोट घ्यायचा ठरलाच तर मुलांची व्यवस्था काय याविषयी दोघांकडून स्वतंत्रपणी सविस्तर माहिती घ्यावी लागते. त्या व्यवस्थेत काही उणिवा वाटल्या तर त्याविषयी विचार करून पुढच्या वेळी भेटू तेव्हा बोलू, असंही करावं लागतं. अशा जोडप्याची मुलं मोठी असली तर कधीकधी मुलांशीही बोलावं लागतं. मुलांच्या दृष्टीनी आई-बाबांचं रूप पूर्ण निराळंही आढळू शकतं. या सगळ्या समुपदेशन प्रक्रियेत काही महिने जातात याची मात्र सगळ्यांना अडचण वाटते, पण त्याला काही इलाज नसतो.

घटस्फोट प्रकरण कोर्टात चालू असतानाही काही लोक समुपदेशनाला येतात. कधीकधी त्यांच्यापैकी काही जण पुनर्विचारही करतात. काहींनी वकिलाच्या सांगण्यावरून अवास्तव मागण्या केलेल्या असतात. त्यात दुरुस्त्या करता येतात. घटस्फोट झाल्यावरदेखील जोडपी समुपदेशनाला येतात. कधी जोडप्यांपैकी एकच जण येतो. पुन्हा लग्न करतानाच्या घ्यायच्या काळज्या याविषयी बरंच काम करावं लागतं.



18) ग्रुप काऊन्सेलिंग - एक उत्तम पर्याय

खरं म्हणजे कुठच्याही सर्वसामान्य बुद्धीच्या, क्षमतेच्या मध्यमवर्गीय सुशिक्षिताला तो नियमित कार्यशाळांना आला तर ग्रुप काऊन्सेलिंग पुरतं. त्यांना वैयक्तिक समुपदेशनाची गरज नसते. क्वचित जेव्हा जास्त प्रश्न, एखादा गंभीर प्रश्न किंवा निर्णयाची घाई असली तर ते वैयक्तिक समुपदेशन पसंत करतात. महिन्यातून एकदा भेट हे काहींना फार अपुरं वाटतं.

ग्रुप काऊन्सेलिंग नि व्यक्तिगत समुपदेशन यात मुद्यांच्यात काही फरक नसतो. पद्धतीत मात्र असतो.

आधीच खूप बिघडलेलं असलं की व्यक्तिगत समुपदेशनाची जरूर भासते. कारण चित्त थाऱ्यावर आलं की मगच गटचर्चेत भाग घेणं शक्य होतं.

मगाशी आपण बोललो ती व्यक्त करण्याची कला कुटुंबातच नसल्यामुळे अडचणी व्यक्त करता येत नाहीत. त्यामुळे ताण निर्माण झालेले असतात.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळात कित्येक जण दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी गटचर्चेलाही येतात आणि शिवाय वेळ ठरवून माझ्याकडे वैयक्तिक समुपदेशनालाही येतात.



19) निष्कर्ष

एक गोष्ट मला अतिशय खेदानी म्हणावी लागतेय ती म्हणजे माझ्या विवाह अभ्यासामधल्या आत्तापर्यंतच्या निरीक्षणात स्त्रियांचे जास्त प्रश्न असले तरी ते पुरुषांच्या वागणुकीमुळे आहेत. मगाशी आपण म्हणाल्याप्रमाणे पुरुष प्रश्न घेऊन समुपदेशकाकडे जाण्याचं प्रमाण फार कमी असतं, पण प्रश्न निर्माण करण्यात ते वाकबगार असतात.

विशेषतः तरुणपणी सर्वसाधारण पुरुष फार असंवेदनशील, बेपर्वा, उद्दाम, अडेलतट्टू आणि मिजासखोर असतात. वय वाढल्यावर त्यांच्यात जरा शहाणपण यायला लागतं, पण तोपर्यंत बायकोला खूप सोसावं लागतं. मानसशास्त्रामधे गेल्या 50-75 वर्षांच्यात बरीच प्रगती झाली आहे, पण पूर्वीची हजार-दोन हजार वर्षं सगळा अंधारच होता. ज्या काळात चेहरेपट्टीवरून माणसाचा स्वभाव ओळखण्याची अवस्था होती त्या काळात पुरुषाच्या डोक्यावरच्या केसांविषयीही विचार करायचे. स्त्रियांपेक्षा पुरुषांचे केस लहानपणी राठ असतात आणि वयाबरोबर ते मऊ होत जातात, त्याची तुलना ताठ आणि मऊ स्वभावाशी करायचे.

काही पुरुष मुळात समुपदेशनाला यायला तयार नसतात आणि आलेच तर बायकोला सरळ सांगतात की, समुपदेशक काय म्हणेल ते मी ऐकून घेईन, पण पुढे मला वागायचं तसंच वागीन. मला समुपदेशनाच्या अनेक पद्धती माहिती आहेतच, त्याशिवाय मी व्यवस्थापनशास्त्रातदेखील बऱ्याच उपयोगी गोष्टी शिकलो आहे. शिवाय प्रत्येक गोष्टीमागचं मूलतत्त्व शोधण्याची धडपड मला माहिती आहे. या प्रकारच्या अडेल माणसांवर परिणाम करणं कठीण आहे हे मलाही वाटतं, पण मला ते अशक्य नाही वाटत. सावकाश पण परिणाम होणारच.

मी वर्तमानपत्र पुरवण्यांच्यातून चाललेली प्रश्नोत्तरं बघतो. माझी पूर्ण खात्री आहे की हे योग्य नाही. प्रत्यक्ष माणूस भेटल्याशिवाय नुसत्या पत्रानी विचारलेला प्रश्न आणि वर्तमानपत्रातली उत्तरं ही गोष्ट मी तरी कधी करणार नाही.

समुपदेशनाच्या सगळ्या प्रक्रियेत अनेक वेळा प्रत्यक्ष भेटावं लागतं. विशेषतः भारतात, महाराष्ट्रात, मध्यमवर्गीयांच्यात काम करताना समुपदेशनाच्या

फीची रक्कम नि व्यवस्था, ही महत्त्वाची गोष्ट ठरते. फीची व्यवस्था सोपी, रास्त, सोयीची आणि परवडणारी हवी. नाहीतर लोक समुपदेशनाला येत नाहीत, न येण्याचं कारण सांगत नाहीत, शेवटी नको ते होतं. लोकं नुसती त्रास सोसत राहतात.

कधीकधी एखाद्या व्यक्तीला समुपदेशनाचा उपयोग होत नाहीय, अशी मलाच शंका येते. मग मी त्यांना आमच्या होमिओपाथ डॉक्टर मैत्रिणीचा टेलि. नंबर देतो. त्याचा मात्र उपयोग होतो. काही दिवसांनी पुन्हा बोलून काही परिणाम होतो का, बघता येतं नि ते बहुतेक वेळा जमतंही.

हे जसं रागाचं तसंच भीती, गरिबीची चिंता याचंही करावं लागतं. आधी होमिओपॅथीची औषधं नि मग समुपदेशन.

आणखी एक प्रश्न येतो, पण अगदी क्वचित. काही मुली किंवा स्त्रियांना माझ्याशी बोलण्यापेक्षा काही मुद्दे शोभाशी बोलणं जास्त सयुक्तिक वाटतं. प्रत्यक्षात समुपदेशनाचा माझा शास्त्रशुद्ध अभ्यास आहे तसा शोभाचा नाही, पण तरी आम्हाला जेव्हा शक्य असेल तेव्हा अशा व्यक्तींशी आम्ही दोघं बोलतो. अगदी फार क्वचित काही जण शोभाशी बालभवनमधे जाऊन बोलतात. त्यात माझ्या बाजूनी काही अडचण नसते.



6

रिफर्ड काऊन्सेलिंग ऊर्फ अप्रत्यक्ष समुपदेशन किंवा कॅरम बोर्ड काऊन्सेलिंग

मगाशी उल्लेख केलेला समुपदेशनाचा आणखी एक प्रकार म्हणजे 'कॅरम बोर्ड टेकनिक' किंवा 'रिफर्ड काऊन्सेलिंग'. ज्या माणसाला खरी गंभीर अस्वस्थता असते तो समुपदेशनासाठी बरेच वेळा येत नाही. त्याचा जोडीदार किंवा खूप जवळचा नातेवाईक त्याचा प्रश्न सांगतो. ज्याच्यावर प्रत्यक्ष इलाज करायचा ती व्यक्ती येत नाही, पण दुसराच माणूस येतो. ही गोष्ट कॅरमच्या खेळात स्ट्रायकरनी एका सोंगटीला मारून त्या सोंगटीनी दुसऱ्या सोंगटीला मारण्यासारखी असल्यामुळे याला 'कॅरम बोर्ड टेकनिक' असं नाव पडलं. मॅनेजमेंट सायन्समधे ही गोष्ट अजिबात नवीन नाही.

अशा वेळेला 'एखादं औषध 15 दिवस घेऊन बघा, मग पुढचा इलाज ठरवू' असं एखाद्या रुग्णाला सांगावं, तसं '15 दिवस असं वागून काय परिणाम होतोय ते सांगा, मग पुढचा इलाज ठरवू' असं त्यात चालतं. मी एवढ्या 18 वर्षांमधे साधारण 14-15 वेळा असं समुपदेशन केलेलं आहे यावरून त्याचं प्रमाण किती कमी आहे हे कळेल. प्रत्यक्षात अस्वस्थतेनी आजारी माणसाच्या जवळच्या नात्यातल्या माणसाला खूप त्रास होतो. अशांची संख्या खूप आहे, पण असे समुपदेशकही कमी आहेत आणि त्याच्यापर्यंत पोहोचणारे लोकही कमी आहेत.

गेल्या वर्षभरात मात्र अशा प्रकारच्या समुपदेशनाचे प्रसंग वाढले आहेत. माझ्यापर्यंत पोहोचणाऱ्या स्त्रियाच जास्त प्रमाणात असतात. तक्रार कधी नवऱ्याच्या वागणुकीबद्दल, कधी वडलांच्या, भावाच्या वागणुकीबद्दल तर कधी मुलाच्या अडचणीबद्दल. क्वचित मुलीबद्दल किंवा सुनेबद्दल तक्रार असते. मगाशी म्हटल्याप्रमाणे पुरुष बायकोबद्दल काही तक्रारी घेऊन क्वचित येतात. त्यातही

असं आढळतं की, चुकीचं वागणारा बरेच वेळा पुरुषच असतो.

जी व्यक्ती हजर असते तिनी ज्या व्यक्तीबद्दल प्रश्न असतो त्या व्यक्तीचं शब्दचित्र समुपदेशकाला सांगायचं असतं. त्या दोघांची जवळीक आहे, असं यामधे गृहीत आहे.

त्या दोन व्यक्तींमधला संवाद चांगला असला तरी त्यात काही त्रुटी असतात. त्या उणिवा भरण्यासाठी त्या व्यक्तीची सलग किंवा टप्प्याटप्प्यानी मुलाखत घ्यायची. अशा मुलाखतीसाठी मी 100 प्रश्नांचा फॉर्म तयार केला आहे. तो भरून माझ्याकडे आणायचा म्हणजे कधी न भेटलेल्या त्या व्यक्तीचं व्यक्तिमत्त्व मला कळतं.

समजा, 100 प्रश्नांच्या फॉर्मप्रमाणे मुलाखत घेणं नाही जमलं तर 35 प्रश्नांचा एक छोटा फॉर्म आहे तो वापरावा.

हे दोन्ही फॉर्म समोर ठेवून भराभरा भरण्याचे नाहीयत. संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व कळण्यासाठी ते बनवलेले आहेत. सावकाश, विचार करून ते फॉर्म भरण्याची शिफारस आहे.



7

जागा-पद्धत-व्यवहार, सूत्रधार तयार करणं वगैरे

जीवनसाथची सुरुवात झाली तेव्हा आमच्याकडे भरपूर जागा होती. गोलात 35-40 माणसं बसण्याएवढा हॉल होता. समजा, आम्ही भविष्यात घर बदललं तर काय होईल, याचा विचार अधूनमधून मनात यायचा. एका गोष्टीबद्दल हळूहळू विचार स्पष्ट होत गेला. आता मी जेवढ्या स्पष्ट शब्दात ते मांडतोय तेवढा स्पष्ट अर्थातच नाही, पण सारांशात, खर्च आटोक्यात ठेवलाच पाहिजे हे कळलं होतं. मुळात आपला समाज ज्ञान मिळवायला उत्सुक नाही. त्यात त्यासाठी जास्त पैसे मोजायला तर लोक अजिबात तयार होणार नाहीत. तत्त्वतः एखाद्या मनाजोग्या कामासाठी पदरखर्चही चालेल हे शोभाच्यात आणि माझ्यात ठरलं होतं. पण तोही खर्च आटोक्यातच हवा.

अशा प्रकारच्या कामाचे दोनच मुख्य खर्च असतात. जागेवरचा खर्च आणि माणसं कामाला नेमली तर पगार. त्या दोन्ही बाबतीत आमच्यापुरता निर्णय सोपा होता. आमचीच जागा आणि माझ्या एकट्याच्या सल्लामसलतीच्या व्यवसायामधे ज्या अर्धवेळ काम करणाऱ्या बाई होत्या त्यांना जास्तीचं थोडंसं काम सांगून त्याचा निराळा पगार देणं. बाकी चहा-बिस्किटं, कागद, टायपिंग, झेरॉक्स वगैरेचा खर्च मुळात कमीच असतो.

वैयक्तिक समुदेशनासाठीदेखील धोरण स्पष्ट होतं. निराळं ऑफिस, रिसेप्शनिस्ट यांचा खर्च वाढवला की समुपदेशनाची फी वाढवावी लागते. आपल्या समाजाची अवस्था लक्षात घेऊन अगदी कमी फीमधे लोकांना मदत करता आली पाहिजे, हे माझ्या दृष्टीनी फार महत्त्वाचं आहे. आणखी एका चुकीच्या चमत्कारिक गोष्टीबद्दल मला आणि शोभाला माहिती आहे. ती अशी

की जास्त पैसे घेतले तरच लोकांना त्या कामाचं महत्त्व वाटतं. पुढच्या एक-दोन वर्षांत जीवनसाथची सूत्रं मला तरुण, मध्यमवयीन लोकांकडे सोपवावीच लागतील. मूळ धोरणं तीच ठेवून तपशिलात तेव्हा बदल होऊ शकतील.

कार्यशाळा आणि अभ्यासक्रम : अभ्यासाच्या सुसूत्रपणासाठी आणि विविधतेसाठी 60 विषयांचा अभ्यासक्रम आणि मांडणीचे 10 निरनिराळे प्रकार शोधलेत. याचा अर्थ, कार्यक्रमाचे 600 प्रकार आपल्यापाशी असतात. खेळ शोधून काढणं, तयार करणं असंही काम सतत चालू असतं. एक, दोन किंवा चार दिवसांच्या कार्यशाळा (वर्कशॉप) देखील आम्ही घेतो.

सभासद होण्याची पद्धत : दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी पुण्यात मिश्रगट कार्यशाळा असतात. पुण्यात दुपारी 2 ते 5 या वेळेत.

मी आणि शोभा प्रत्येक महिन्याचा पहिला रविवार जीवनसाथसाठी राखून ठेवतो. दुसरा कुठचाही कार्यक्रम आम्ही ठरवत नाही. इतर सभासदांची निष्ठा त्यामानानी कमी असते, हे समजण्याजोगं आहे. जीवनसाथ हे माझं अपत्य आहे, त्यामुळे तेवढा फरक राहणारच. पण काही सूत्रधार म्हणून तयार होणारे निवडक लोक आहेत त्यांच्याकडून एवढ्या निष्ठेची अपेक्षा आहे. त्यांच्या स्वतःच्या फायद्यासाठी तेवढी शिस्त, जिद्द, आग्रह आवश्यक आहे.

एकदाच फक्त 1500 रुपये भरून पूर्ण सभासदत्व मिळतं आणि वैयक्तिक सल्लाही मिळतो. हे पूर्ण सभासदत्व मात्र घ्यावंच लागतं. काहींना जीवनसाथच्या कार्यशाळेला एकदा केव्हातरी येऊन बघायचं असतं. त्यांच्यासाठी एका वेळेला निमंत्रित म्हणून फी न देता हजर राहण्याची सोय असते. खरं म्हणजे त्यांच्याही उपयोगाचं जीवनसाथच्या कार्यशाळेमधे खूप असतं. तसं ज्यांना वाटतं ते विवाहित असले, पालक म्हणून येत असले तरी रुपये 1500/- एकदाच भरून जीवनसाथचे पूर्ण सभासद होतात.

पालकांच्या डोक्यात 'वधू-वर-सूचक मंडळ' घोळत असतं. आपली मुलं लग्नाच्या वयाची असताना आपण फी भरून काही शिक्षण घ्यायचं, हे तत्त्वतः त्यांना पटत नाही. एकदा त्यांना 'विवाह अभ्यास' ह्या शब्दाचा अर्थ नीट कळला की मग काही प्रश्न रहात नाही. जीवनसाथचे 500 च्या वर सभासद आहेत.

जीवनसाथच्या मूळ कल्पनेवर आधारलेल्या इतर संस्थाही आहेत. विवाह अभ्यास मंडळ ह्या मूळ कल्पनेचा जन्मदाता मी आहे, हे लोकांना माहीत असतं. एकदा 'विवाह अभ्यास' आणि 'विवाह व्यवस्थापन' ही कल्पना पटली की,

सोयीचं ठिकाण आणि सोयीची वेळ असेल तर इतर कुठल्याही संस्थेत गेलं तरी चालेल; पण जीवनसाथ ह्या मूळ संस्थेतच विवाह संबंधातले प्रश्न सोडवण्याच्या संशोधनातलं खरं अभ्यासपूर्ण काम चालतं.

अनेक लोकांच्या डोक्यात 'ज्ञान आणि प्रार्थना' याचं समीकरण पक्कं बसलेलं असतं. बहुधा शाळेमधल्या प्रार्थनेमुळे असेल. अजूनही अनेक ठिकाणी कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला प्रार्थना, शेवटी राष्ट्रगीत वगैरे गोष्टीतून समाज मुक्त होत नाहीय. 'मला ज्ञान मिळू दे' अशी प्रार्थना करून ज्ञान मिळत नाही. ज्ञान देणाऱ्यानी खूप प्रयत्न करून ज्ञान द्यायचा खटाटोप केला तरी घेणाऱ्यानी घेतलं पाहिजे ना! मला अनेकांनी जीवनसाथमधे प्रार्थना सुरू करण्याची सूचना केली. मला प्रार्थना ही कल्पना कधीच न पटल्यामुळे आम्ही त्या भानगडीत पडत नाही.

प्रार्थना कोणाची तरी करावी लागते. कुठचीही व्यक्ती त्या कल्पनेत बसत नाही. त्यामुळे शेवटी देवच उरतो. अनेक लोकांनी एकत्र एकच काहीतरी गोष्ट म्हणण्यामुळे ध्वनियुक्त वातावरण निर्मिती होते, एकाग्रचित व्हायला मदत होते हे मला समजतं, पण माझ्या दृष्टीनी या सगळ्या कुबड्याच. प्रार्थना, आशीर्वाद, प्रतिज्ञा, शपथ हे सगळे कुबड्यांचे प्रकार आहेत. स्वतःचा निग्रह ही एकच गोष्ट मला महत्त्वाची वाटते.

सूत्रधाराच्या वागणुकीबद्दल, मोबदल्याबद्दल धोरणं अगदी साधी होती. अजूनही आहेत. बाहेरून बोलायला येणाऱ्या पाहुण्याला प्रत्यक्ष खर्च रुपये 500/- ते रुपये 1000/- आम्ही देऊ शकतो. बहुतेक लोक तो नाकारतात, कारण त्यांना कामाचं स्वरूप कळतं. सूत्रधारांना मानधन देण्याचा प्रश्नच येत नाही कारण ते साध्या सभासदांमधून त्यांच्या स्वतःच्या इच्छेनी सूत्रधार बनण्याची तयारी करून सूत्रधार बनलेले असतात.

सूत्रधाराला स्वतःला समस्या असल्या तरी काही बिघडत नाही. त्या समस्येवर उपाय कसा केला, हे सांगता आलं पाहिजे.

सूत्रधारानी स्वतःला या विषयातलं काय जमलं आणि काय जमलं नाही, हे मोकळेपणानी सांगावं ही मुख्य कल्पना असते. हा मात्र सगळ्यात अडचणीचा प्रश्न आहे. 'लोका सांगे ब्रह्मज्ञान'वाले खूप असतात.

सूत्रधारानी बोलणं, लिहिणं या गोष्टी सहज, गप्पांसारख्या, पण विचारांना स्पष्ट हात घालणाऱ्या पद्धतीनी करायच्या असतात. सूत्रधारानी इतरांबद्दलचे व्यक्तिगत उल्लेख टाळायचे, घटनेविषयी बोलायचं. असे सूत्रधार तयार करण्यासाठी

केवळ त्यांच्या अनेक बैठका मात्र घ्याव्या लागतात.

सूत्रधारानी मदतीसाठी आलेल्या माणसाला नेमकं काय म्हणायचंय हे आपल्या शब्दात जरूर सांगावं. या सगळ्या गोष्टींसाठीचा आत्मविश्वास कसा वाढवायचा, असा अनेकांचा प्रश्न असतो. त्यासाठी एक गोष्ट लक्षात ठेवायची. लोक काहीही प्रश्न विचारतात. आपल्याला त्यातली माहिती नसली किंवा मतभिन्नता असली तसं सहज सांगता आलं पाहिजे. जी माहिती नाही ती काढायची तयारी दाखवायला हवी. 'माहिती नाही', 'आपला यामधे मतभेद आहे', हे दोन वाक्प्रचार वापरण्याची सवय ही सूत्रधाराची खरी ताकद असते. मी तरी पूर्वी हेच केलं ना! मला एक जास्तीचा फायदा मात्र होता, कारण पूर्वी मी कॉलेजमधला प्राध्यापक होतो. 'कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंट' शिकवायचो.

अगदी सुरुवातीला जीवनसाथची फी आकारण्याची धोरणं निराळी होती. एका कार्यशाळेला प्रत्येकी रुपये 100/- अशी पद्धत होती.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळाला अगदी थोडा काळ एक वधू-वर सूचक मंडळही जोडलेलं होतं. ते चालवणाऱ्या एक बाई होत्या. मी स्वतः त्यात कधीच पडलो नाही. फोटो, फायली वगैरे त्यांचं अगदी जोरात चालायचं. त्या काळात दोनदा-तीनदा जाहीर निवेदन देऊन मेळावेही घेतले होते. त्यातला माझा सहभाग फक्त विवाह अभ्यासापुरता असायचा. पुढे मेळावे बंद केले. लोक यावेत म्हणून त्यापुढे मला काही प्रयत्न करावेच लागले नाहीत. विषय कळवण्यापुरता एक टेलिफोन मेसेज पोहोचवण्याची व्यवस्था मात्र असते. तेवढं पुरतं.

मग पुढे पालकांनीपण फी घायला हवी हे पटवण्यात काही वर्षं गेली. जोडप्यानी (म्हणजे विवाहित) प्रवेश घेतला तर सूट असायची. त्यानंतर आजीव सभासदत्व घ्यावं अशी कल्पना वापरून बघितली. ती ठीक वाटली, कारण त्याचं व्यवस्थापन फार सोयीचं व्हायला लागलं. आजीव सभासदत्व ठेवण्यामागे आणखीही एक कारण आहे. एखादा प्रश्न आत्ता सुटल्यासारखा वाटतो, पण तो पुन्हा त्रास देऊ शकतो. कधी कधी दुसरा प्रश्न निर्माण होतो, आणि तो आयुष्याच्या कुठच्याही टप्प्यावर येऊ शकतो. तेव्हा हे आजीव सभासदत्व सोयीचं जातं. अविवाहित, विवाहित, वयस्कर, ज्येष्ठ, कोणीही असो, आजीव सभासदत्वासाठी रुपये 1000/- असं त्या काळात धोरण होतं.

आजीव सभासदत्वामधल्या 'आजीव' शब्दाचा नेमका अर्थ सांगण्याचा प्रसंग 18 वर्षांत एकदाच आला. जीव कोणाचा? त्याचं उत्तर – माझा जीव हेच

खरं आहे. दुसऱ्याबद्दल आपण काय सांगू शकतो? अंदाज मात्र असा आहे की, हे काम अखंड चालू राहील, वाढत राहील. कारण हा 'सपोर्ट ग्रुप' आहे. आणि सपोर्टची अनेकांना खूप गरज आहे.

मगाशी म्हटल्याप्रमाणे लोकांकडून जास्त पैसे घेतले तरच त्यांना त्या ज्ञानाचं महत्त्व वाटतं. आम्हाला अशी खूप उदाहरणं माहिती आहेत. प्रश्न एकच उरतो. लोकप्रिय पद्धत का योग्य पद्धत, हाच निर्णय घ्यायचा असतो. आमचा म्हणजेच जीवनसाथचा निर्णय अगदी पक्का आहे. योग्य तसंच वागायचं.

खूप पैसे घेऊन काम करणं याचा अर्थ ज्यांना तेवढे पैसे परवडतील अशांसाठीच ते काम होणार. सरासरी मध्यमवर्गीय जनतेला काय परवडेल, याचा अभ्यास करूनच निर्णय घ्यायला हवा.

जीवनसाथची आजीव सभासदत्वाची फी रुपये 1000/- ही अगदी हास्यास्पद वाटण्याजोगी कमी आहे, असं बहुतेक जण म्हणतात. पण निव्वळ ज्ञानाची किंमत नसणारे काही लोक प्रत्येक समाजात असतातच. असे लोक शक्यतोवर फी हा विषय टाळतात. मग पैसे आणायला विसरलो म्हणतात. फी न देण्यासाठी अनेक डावपेच अशी लोकं करतात. ते सगळं माझ्या लक्षात येतं, पण मी काही बोलत नाही. एक-दोनदा अशा युक्त्या करून त्यानंतर ती व्यक्ती येईनाशी होते. नुकतीच आजीव सभासदत्वाची फी रुपये 1500/- केली आहे.

काऊन्सेलिंगच्या पथ्यांपैकी एक म्हणजे फुकट काऊन्सेलिंग करायचं नाही. इतर कुठच्यातरी कारणामुळे भेटायला आलेली व्यक्ती त्याच्या समस्येविषयी बोलायला लागली तर त्या व्यक्तीला त्या गोष्टी थोडक्यात लिहून मग वेळ ठरवून भेटायला सांगायचं असतं. जीवनसाथची वैयक्तिक समुपदेशनाची फी इतरांच्या तुलनेत अगदी कमी म्हणजे प्रत्येक भेटीसाठी रुपये 100/- आहे. प्रत्येक भेट साधारण तास-दीड तासाची असते. त्यापेक्षा जास्त वेळ सलग लक्ष देणं शक्यही होत नाही.

फी घेण्याचाही एक हेतू असतो. ते नुसते रुपये नसतात. ती व्यक्ती तिच्या वाटची फी केव्हा, कशी देते, याकडे समुपदेशकाचं लक्ष असतं. आजीव सभासदत्वाची फी, दर वेळच्या भेटीची फी ती व्यक्ती केव्हा, कशी देते, फी देताना काय संभाषण होतं, या प्रत्येक गोष्टीवरून त्या व्यक्तीचं आर्थिक व्यक्तिमत्त्व कळतं. संपूर्ण आयुष्यातली पैशाबद्दलची विचारसरणी ही एक महत्त्वाचीच गोष्ट आहे. समुपदेशकाला ती माहिती असावीच लागते.

फी देण्याच्या बाबतीत अगदी क्वचित लबाड लोकही भेटतात. 'आधी फी टाका, मग बोलू' असं मी कधीही करत नाही. त्याचा थेट गैरफायदा घेणारे महाभाग भेटतात. व्यक्तिगत समुपदेशनाची बैठक संपल्यावर चक्क सांगतात की, त्यांनी बरोबर पैसे नाही आणलेले. आणि मग पुढे गायब होतात.

अशा गायब होणाऱ्यांच्यात एका विशिष्ट प्रकारच्या लोकांचं प्रमाण जास्त आहे. लग्नाला थोडेच दिवस राहिलेले असताना ते येतात आणि समुपदेशन करा म्हणतात. त्यांना लैंगिक संबंधापूर्वीचं ज्ञान हवं असतं पण ते बोलण्याचा संकोच होतो.

व्यवस्थित जीवनसाथच्या कार्यक्रमांना येऊन नंतर 'आम्हाला कार्यक्रम आवडतात, पण फी देणं शक्य होत नाही' असं सांगणारेही विद्वान क्वचित भेटतात.

याखेरीज आणखी एक निराळा प्रकारही आढळतो. काही लोक आजीव सभासदत्वाची फी व्यवस्थित भरतात. मिश्रगट चर्चांना येतात. वैयक्तिक समुपदेशनाला येतात. आजीव सभासद असल्यामुळे पुन्हा पुन्हा खूप वेळा येतात, फोनवर तासन्तास बोलतात. त्यांना हे कळत नाही की, फोन फक्त भेटण्याचा दिवस आणि वेळ ठरवण्यासाठी करायचा असतो. समुपदेशनासाठी नाही.

काही लोक असेही असतात की, त्यांचा प्रश्न जीवनसाथमुळे सुटला याबद्दल त्यांना एवढी कृतज्ञता वाटते की ते संस्थेला काहीतरी जास्त देण्याची इच्छा व्यक्त करतात. जनमानस ट्रस्टला मग ते देणगी देतात.

मी एकटा किंवा शोभा एकटी किंवा आम्ही दोघं बाहेरगावच्या कार्यशाळा घ्यायचो त्याचंही धोरण शोधणं चालू होतं. पूर्वी आम्ही अमुक इतकी रक्कम अधिक प्रत्यक्ष खर्च मागायचो. सध्या एवढ्या अनुभवांनंतरचं बाहेरगावच्या कार्यशाळांचं धोरण असं आहे. आरामाच्या प्रवासाची आणि प्रत्यक्ष खर्चाची सोय आणि निमंत्रकांना योग्य वाटेल तेवढं मानधन.

ही सगळी धोरणं ठरवताना एक गोष्ट नक्की. संयोजन करणाऱ्याला काहीतरी खटपट करावी लागलीच पाहिजे. मला आणि शोभाला पैशाचा लोभ अजिबात नाही, पण संयोजकानी करण्याजोगं काहीच नाही, असं कधीच घडता कामा नये. त्यासाठी माझी आणि शोभाची आरामशीर प्रवासाची सोय करणं एवढी कमीतकमी अट ठेवलेली असते. आणि आरामशीरचा अर्थ 'टू व्हीलर' नाही, एवढाच असतो. संयोजकाच्या आर्थिक परिस्थितीप्रमाणे कार किंवा ऑटोरिक्षा अशी सोय चालते.

कधीकधी कार्यक्रमाची जागा आमच्या घरापासून फार जवळ असते. अशा वेळेला संयोजकाला निदान काहीतरी श्रम करायला भाग पडायला पाहिजे, त्यानी वेळ दिला पाहिजे.

आम्हाला हा मंत्र शिकवणारे जी काही गुरू मंडळी भेटली ती अशा प्रकारची होती. आम्हीच कार्यक्रमाच्या ठिकाणाचा पत्ता शोधत, धडपड करत तिथे पोहोचायचं. त्या ठिकाणी कोणीही हजर नसतं. नक्की हेच ठिकाण, हे खात्रीपूर्वक कळायला काही मार्ग नसतो. त्याच्या पुढे तो कार्यक्रम घेण्याची सगळी गरज आम्हाला असल्यासारखी वागणूक. काहीच व्यवस्था नसते. आमचा प्रवासखर्च कोण आणि केव्हा देणार, याचा उलगडाच होत नाही. सारांशात संयोजकानी काही संयोजन केलेलंच नसतं. मगाशी म्हटल्याप्रमाणे अशा प्रकारचा 3-4 ठिकाणी अनुभव ज्यांच्यामुळे मिळाला ते आमचे गुरू. काही ठिकाणी तर संयोजक स्वतः कार्यक्रमाची ठरलेली तारीख आणि वेळ विसरून पण गेले होते. अशा अनुभवांमुळे मधे पुरेसे दिवस असले तर आम्ही शक्यतोवर त्यांना आम्हाला लेखी निमंत्रण पाठवायला सांगतो. मानधनाची रक्कम माझ्या आणि शोभाच्या दृष्टीनी कधीच महत्त्वाची नव्हती, पण संयोजकांच्या बेपर्वाईबद्दल मात्र फार वाईट वाटतं, राग येतो.

जीवनसाथची सगळ्याच कामाची फी अगदी कमी का असते, याचं कारण सांगतो. एक तर मला आणि शोभाला या कामापासून पैसे मिळवण्याची जरूर नाही. समुपदेशन घरी असतं. त्यामुळे जागेचा निराळा खर्च नसतो. ऑफिस, रिसेप्शनिस्ट असं काही नसल्यामुळे तोही खर्च नाही. चहा-बिस्किटांचा खर्च फारच क्षुल्लक असतो.

माझं आणि शोभाचं वय वाढलं तसं आम्ही कार्यक्रमासाठी एकट्यानी बाहेरगावी जाणं बंद केलं. बाहेरगावचा कार्यक्रम म्हणजे प्रवास बराच, दगदग खूप असू शकते. कार्यक्रमही 2-3 तासाचा असतो. कधीकधी त्याहूनही मोठा असतो. शोभाला एकटीला त्याचा ताण वाटतो. मलाही आम्ही दोघं असणंच बरं वाटतं. थोडक्यात, गेल्या दोन वर्षांपासूनचं आमचं धोरण असं आहे की, गेलो तर आम्ही दोघं जाणार.

क्वचित केव्हातरी असंही होतं की, आमच्यापैकी एकालाच खरं म्हणजे बोलावलेलं असतं. शोभालाच एकटीला बोलावलंय असं प्रमाण खूप जास्त आहे, कारण ती जास्त प्रसिद्ध आहे. मी गेलो तरच शोभा जाऊ शकते.

निमंत्रकांना दोघांचा खर्च, दोघांची सोय करणं कधीकधी अवघड वाटू शकतं. त्यांना माझ्या कामाविषयी काही माहिती नसते, माझ्यामधे त्यांना खरा रस नसतो.

काही वेळा काही संस्थांना आमचा गाडीनी जाण्या-येण्याचा खर्च परवडत नाही. ते सुचवतात, आम्ही एस.टी.बसनी प्रवास करावा आणि त्यांचे पैसे वाचवावेत. खरं तर शोभाला एस.टी. किंवा कुठच्याही बसमधून प्रवास माझ्यापेक्षा जास्त त्रासदायक होतो. चढणं-उरतणं, बसून राहणं याचं संकट वाटतं. पण तिला इतरांना कोणालाही नाही म्हणायचं म्हणजे त्याहून मोठं संकट वाटतं. शोभा अशा वेळी हो म्हणायच्या बेतात असते, पण मी नकार देतो. ठरलेल्या धोरणात अगदी नाइलाज झाल्याशिवाय बदल करायला मी नेहमीच नाही म्हणतो. मग शोभा म्हणते की, स्वतःची गाडी आणि ड्रायव्हर घेऊन जाऊ आणि त्यांना परवडतील तेवढे पैसे घेऊ. थोडक्यात, पदरखर्च करू. आमच्या धोरणात तेही बसत नाही. त्यामुळे मी त्यालाही नाही म्हणतो.

असा मतभेद आमच्यामधे असू शकतो. अशा वेळी निर्णयाची पद्धत आमची अगदी साधी आहे. पालक शिक्षणाचा कार्यक्रम असला तर अंतिम निर्णयाचे अधिकार शोभाकडे असतात. विवाह शिक्षणाचा कार्यक्रम असला तर अंतिम निर्णय मी घ्यायचा असतो.

महत्त्वाचं असं की, निर्णय एकदा घेतला की आमचं दोघांचं पूर्ण सहकार्य असतं. 'पहिल्यापासून मी तुला नको म्हणत होतो', 'असं होणार मला माहितीच होतं', अशी वाक्यं आमच्या दोघांच्यात कधीच नसतात.

विवाह अभ्यास मंडळ हा विषय समजावून देण्यासाठी बरीच निमंत्रणं असतात. मी तो 3 तासात, 1 तासात, 30 मिनिटात किंवा 10 मिनिटातही सांगू शकतो. बाहेरगावचा कार्यक्रम असला तर प्रवासालाच एवढा वेळ, श्रम खर्च झाल्यावर साहजिकच 3 तासाचा कार्यक्रम सर्वात योग्य ठरतो. पण काहींना हे समजत नाही. चुकीच्या कल्पना आणि चुकीचे आग्रह असले की काय होणार, हे अगदी उघड असतं. कार्यक्रम ठरत नाही.

गेल्या 18 वर्षांच्यात प्रत्यक्षात सगळ्या समाजाची अस्वस्थता वाढली, पण त्यावर उपाय करण्याची इच्छा कमी झाली. माझ्या दृष्टीनी लोक बधीर झाले. प्रत्यक्ष जीवनसाथच्या पुण्यातल्या कार्यशाळांमधेही बदल होत गेले. 4-6 तासांच्या सविस्तर कार्यशाळा बंद पडल्या. कार्यक्रमामधले खेळ कमी कमी होत बंद पडले. लोकांना अभ्यासाला वेळ नाही अशी परिस्थिती आली. दोन-अडीच

तासाच्या छोट्या कार्यशाळा झाल्या. कार्यशाळा महिन्यातून दोनदाच्या ऐवजी एकदा झाल्या. मुंबई शाखा 5 वर्षांपूर्वी बंद पडली. माझ्यापुढे जीवनसाथ या विवाह अभ्यास चळवळीविषयी लिखाण हा एकच इलाज उरला. माझ्याबरोबर हे ज्ञान नाहीसं होऊ नये असं मला तीव्रपणे वाटलं.

जीवनसाथमधे पूर्वी बऱ्याच सहली असत. आता खूप नसतात. सहलींच्यात विवाह अभ्यासाशी संबंधित अर्थपूर्ण खेळ एकामागून एक असतात. यापुढे सूत्रधार म्हणून तयार होणाऱ्या विवाह अभ्यास मंडळाच्या पुढच्या पिढीनी सहली आणि खेळ यांचं प्रमाण वाढवावं, अशी आमची इच्छा आहे.

जीवनसाथच्या कामापैकी खेळ हा खूप महत्त्वाचा भाग आहे. या कार्यशाळेच्या पुस्तकांमध्ये मात्र सगळे खेळ एकत्र करावे लागतायत. एक खेळ अनेक विषयाच्या अनेक संदर्भात उपयोगी पडू शकतो. त्यामुळे तो खेळ कुठच्या प्रकरणाच्यात घालायचा, हा प्रश्नच पडतो. खेळासाठी सपाट हॉल लागतो. बऱ्यापैकी मोठी जागा लागते. साहित्य लागतं. या गरजांमुळे खेळ, साहित्याची गरज आधी कळवावी लागते. माझी इच्छा अशी आहे की, यापुढे जीवनसाथच्या प्रत्येक कार्यशाळेत सुरुवातीला एक आणि मध्यंतरानंतर एक असे 2 खेळ असावेत. जागा हा प्रश्न मात्र आमच्या घरी येतोच. बघूया त्यावर कसा उपाय काढता येतो ते.

क्रिकेटमधे काही खेळाडू कर्णधार झाले की जास्त चांगले खेळतात. काही खेळाडूंवर कर्णधारपदाचं दडपण नकारात्मक परिणाम करतं, त्यामुळे त्यांचा खेळ कर्णधार असताना चांगला होत नाही. या दोन प्रकारापैकी आपण कसे आहोत, हे सूत्रधारानी ओळखावं मात्र लागतं. विवाह अभ्यास मंडळात सूत्रधार असलो की मला स्वतःला जास्त चांगलं खेळता येतं. म्हणजे मी जास्त मोकळेपणानी, जास्त मुद्देसूदपणी, जास्त स्पष्ट विचार मांडू शकतो.

आणखी एक निर्णय मी पक्का केला की, जीवनसाथ ही संस्था म्हणून फार वाढवण्याच्या फंदात पडायचं नाही. मी अशाच प्रकारचं काम करणाऱ्या संस्था खूप जवळून, आतून-बाहेरून पाहिल्या आहेत. त्यातली कार्यकर्ते मिळवणं, टिकवणं, त्यांचे मोबदल्याचे प्रश्न, स्पर्धा, हेवेदावे, असूया, भांडणं आणि राजकारणं मी बघितली. सतत पैसे हा विचार मनात घोळत असताना निर्लोभीपणाचा अभिनय करायचा असा अयशस्वी प्रयत्न मी बघितला.

मागे एक बाई मला भेटायला आल्या. समाजातले वैवाहिक प्रश्न खूप

वाढलेयत. त्यामुळे त्यांना समुपदेशनात शिरायचं होतं. म्हणाल्या की, त्यांना समुपदेशनाची फार आवड आहे. त्यातल्या शिक्षणाची, वाचनाची, अभ्यासाची, अनुभवाची चौकशी केली तर कळलं की त्यापैकी काहीच त्यांच्याकडे नाही. शेवटी त्यांचा महत्त्वाचा प्रश्न असा होता की, यातून पैसे किती मिळतील? त्याचं खरं उत्तर दिल्यावर त्या एकदम अदृश्यच झाल्या.

विवाह मंडळ चालवलेल्या काहींनी 'कावेबाज' अशी कीर्ती कमावल्याचंही मी बघितलं. तो अनुभव मी स्वतः घेतला तेव्हा मला मनःस्ताप झाला, पण जीवनसाथची धोरणं ठरवताना त्या अनुभवांचा खूप उपयोग झाल्यामुळे मी अशा संस्थांचा ऋणी आहे.

मला खूप लोक सल्ला देणारे भेटतात. त्यांचा सल्ला 'जीवनसाथ जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचा युक्त्या' या स्वरूपाचा असतो. जास्त लोकांचा फायदा व्हावा ही त्यांची इच्छा मला कळते. पण जीवनसाथला अधिक लोकप्रियता मिळून खूप गर्दी जमावी अशी माझी इच्छा नाही. छोटे पंधरा ते वीस लोकांचे अनेक गट जमावेत, त्यातल्या प्रत्येकानी स्वतःचे विचार आणि भावना याबद्दल मोकळेपणानी बोलावं, एखाद-दोन खेळ खेळावेत म्हणजे चर्चेतला पटलेला संदेश खूप काळ डोक्यात टिकावा अशी माझी इच्छा आहे.

जास्त लोकांपर्यंत विवाह शिक्षण पोहोचलं पाहिजे, हे मलाही वाटतं. पण त्यासाठी उपाय असा की, अनेक ठिकाणी अनेक अभ्यास मंडळं निघावीत. तीही 10-15 लोकांची छोटीच असावीत. अशा काही मंडळांना मी सुरुवातीला 'ट्रेनर्स-ट्रेनिंग' देईन. असं ट्रेनिंग घेतलेली लोकं स्वतःचा ग्रुप चालवतील किंवा दुसऱ्या गटांना मार्गदर्शन करतील. माझं वय, माझा वेळ लक्षात घेऊन अशा अनेक ठिकाणी मी पोचू शकणार नाही, हे मला माहीत आहे. त्यामुळे माझी संस्था मोठी होण्यापेक्षा अशा अनेक संस्था चालण्यात मला रस आहे. तो या पुस्तकाचा उद्देश आहे.

18 वर्षांपूर्वी आम्ही दर रविवारी भेटायचो. तो सलग अभ्यास साधारण 1-2 वर्षं चालला. त्यानंतर ग्रुप काऊन्सेलिंग फक्त पहिल्या रविवारी सुरू केलं. शिवाय 3ऱ्या रविवारी, 4थ्या रविवारी मुंबई शाखा वगैरे अनेक प्रयोग झाले पण महिन्याचा पहिला रविवार हे सगळ्यांना लक्षात ठेवायला सर्वात सोपं म्हणून पक्कं झालं.

साधारण पहिल्या रविवारच्या आधीच्या रविवारी काहींना मोबाईलवर

एस.एम.एस. आणि काहींना फोन मात्र करावा लागतो. फार आधी फोन केला तरी लोकांच्या एवढे दिवस ते लक्षात रहात नाही. 'मेमरी स्पॅन' हा स्वतंत्र अभ्यासाचा विषय आहे. दिवसेन्‌दिवस त्याचा सामाजिक पातळीवर बोऱ्या वाजताना स्पष्ट दिसतो आहे. बहुतेकांच्या आयुष्यात कसलीही 'सिस्टिम' नसते. कारण सिस्टिमवर अनेकांचा विश्वासच नसतो.

विचारांच्यात बदल होण्यासाठी गटचर्चा हे सर्वात चांगलं ताकदीचं माध्यम आहे, पण मी अशा एवढ्या संख्येनी चाललेल्या गटचर्चांपर्यंत पोहोचणं अशक्य असल्यामुळे त्याच्यापेक्षा कमी ताकदीचं पण 'नेक्स्ट बेस्ट' म्हणजे ही कार्यशाळेची पुस्तकं.

विवाह अभ्यास मंडळाचा सूत्रधार कोण बनू शकतं, असा प्रश्न नेहमी समोर येतो. त्याचं उत्तर देतो. आपल्या समाजाला शेकडो विवाह अभ्यास मंडळांची गरज आहे. आणि शेकडो सूत्रधारही लागणार. खूप वाचन, खूप शिक्षण याचीही गरज नाही. मी जीवनसाथच्या कार्यशाळेत आणि पुस्तकात वर्णन केल्यापेक्षा सूत्रधाराचा स्वतःचा विचार निराळा असला तरी चालेल. आहेत त्या विचारांची मुद्देसूद निर्भीड मांडणी मात्र हवीच. आणि मुख्य म्हणजे दुसऱ्याचं ऐकून होण्याची तयारी असायलाच पाहिजे. ह्या गोष्टी असल्या की सूत्रधार होता येईल.

जीवनसाथमधल्या 2 सभासदांनी एकदा एक विषय निवडला आणि ती दोघं आणि मी मिळून कार्यक्रमाची तयारी सुरू केली. माझ्या घरी दोनदा-तीनदा बैठका घ्याव्या लागणार होत्या. प्रत्यक्षात त्या दोन व्यक्तींनी एकमेकांचे फोन नंबर देखील घेतले नाहीत. माझ्याकडे ठरणाऱ्या बैठका, त्याच्या वेळा, रद्द करणं, उशीर, हे सगळं ठरवण्यासाठी कोऑर्डिनेटर म्हणून मला मधे ठेवलं. पुढचं सगळं तुम्ही एव्हाना ओळखलं असेल. त्या विषयाची तयारी आणि कार्यक्रम काहीच घडलं नाही.

एक निराळीच गोष्ट सांगतो. मुळातले शहरातले सुशिक्षित वर्गातले पर्यावरणवादी नवरा-बायको मुद्दामून छोट्या गावात राहायला गेले. चरितार्थाचं बस्तान चांगलं बसवलं. पर्यावरणवादी जीवनशैलीमुळे आरोग्य, शांती सगळं मिळत होतं. त्यांना एक निराळीच अस्वस्थता यायला लागली. त्यांची वैचारिक, बौद्धिक उपासमार व्हायला लागली. या प्रश्नाचं उत्तर मला अजून सापडलेलं नाही. शहरात विचार, चर्चा करणारे लोक भेटतात, पण शहरी आयुष्याचे सगळे

तोटे सहन करावे लागतात, तर छोट्या गावात ही परिस्थिती.

जीवनसाथसारख्या कामाच्या सूत्रधाराकडे आणखी एक गुण असणं फार महत्त्वाचं आहे. दुसऱ्याच्या चांगल्या गुणाचं योग्य पद्धतीनी कौतुक करता आलं पाहिजे. प्रशंसात्मक उद्गार तोंडातून निघूच शकत नाही अशी खूप लोकं माझ्या ओळखीची आहेत. सूत्रधार बनण्यासाठी हे चालणार नाही. प्रशंसेची अतिशयोक्ती करणारेही काही लोक माझ्या माहितीचे आहेत. त्यातला कृत्रिमपणा, खोटेपणादेखील लगेच कळतो. मी म्हणतोय अशा लोकांना दोष मात्र व्यवस्थित सांगता येतो, पण गुण सांगता येत नाही हे विशेष.

सूत्रधार वक्तशीरदेखील असला पाहिजे. कार्यक्रमाच्या 10 मिनिटं आधी त्यानी कार्यक्रमाच्या ठिकाणी पूर्ण तयारीनिशी हजर असलं पाहिजे. लोकं वेळेवर येत नाहीत हे सत्य त्याला माहिती हवं. पण त्याबद्दल रागवारागवी कधीच करायची नाही हे सूत्रधाराला समजायला हवं. सभ्यपणी त्यानी वेळ पाळण्याविषयी बोलायला काही हरकत नाही.

स्टेजवरचा जाहीर कार्यक्रम असला तरीही परिस्थिती तीच असते. माझं मत असं की, अशा वेळी प्रेक्षागृहात कितीही लोकं हजर असोत, सूत्रधारानी ठरलेल्या वेळेला स्टेजवर माईकपाशी हजर असलं पाहिजे. या ठिकाणी ठरलेल्या अचूक वेळेप्रमाणे कार्यक्रम सुरू होतो हे हळूहळू लोकांना माहीत होतं आणि हळूहळू बदल व्हायला सुरुवात होते.

आपला सगळा समाज माझ्या मते वैयक्तिक आणि कौटुंबिक प्रश्नात पूर्ण गुंतून गेला आहे. अशा लोकांची विवाह अभ्यास मंडळासारख्या सामाजिक कार्याची कशी तयारी असेल? याला अपवाद असलेली अगदी कमी लोकं आहेत. त्यातूनच भावी सूत्रधार मिळणार आहेत.

मी ॲप्लाईड सायकॉलॉजी शिकलेलो आहे, ती देखील व्यवस्थापन शास्त्रामधे शिकलो तेवढी आणि तीही 45 वर्षांपूर्वीची, इथे नाही तर फिलाडेल्फिया यू.एस.ए.मधे. मधल्या काळात तंत्रात बदलही झाले आहेत आणि अभ्यास, लिखाण बरंच झालं आहे. माझ्या ज्ञानामधला काही भाग आता नव्या पिढीला जुना, गंजलेला आणि कालबाह्य वाटू शकेल. बाकीच्या गोष्टी मी मान्य करतो, पण कालबाह्य हे मला पटणार नाही. माझ्या प्रकारच्या समुपदेशन तंत्राचा परिणाम मी अगदी सध्याच्या काळात जबरदस्त झाल्याचं प्रत्यक्ष बघतो ना! खरं म्हणजे माझी अशी इच्छा आहे की, सध्याच्या 'फॉर्मल क्लिनिकल किंवा

काऊन्सेलिंग सायकॉलॉजी' विषयात एम. ए. केलेली एखादी तरुण, मध्यमवयीन मुलगा किंवा मुलगी जीवनसाथला सापडावी आणि जीवनसाथला नव्या पिढीत सूत्रधार मिळावा. पण....

नवीन सायकॉलॉजिस्ट लोकांना माझ्या पद्धतीविषयी शंका असतात. त्यांच्या पैशाच्या अपेक्षा निराळ्या असतात. त्यांना विवाह-पीडित लोकांबद्दल एवढी कळकळ नसते, रस नसतो आणि शिवाय वेळ नसतो.

मी यापुढे फार फार तर एखाद-दुसरं वर्ष याच पद्धतीनी काम करीन. ज्या जनमानस ट्रस्टतर्फे हे काम चालतं त्या ट्रस्टमधे आभाचं नाव ट्रस्टी म्हणून वाढवलं आहे. माझ्यानंतर पैशाच्या धोरणांची जबाबदारी आभावर येणार आहे. मी आणि शोभानी आमच्या मृत्युपत्रात हे काम असंच चालू रहावं यासाठी पैशाची काही प्रमाणात व्यवस्था केली आहे. मानसशास्त्र शाखेमधली हे सगळं मान्य असणारी व्यक्ती जीवनसाथला सापडणं, हे मात्र सोपं नाही.

जीवनसाथच्या भावी सूत्रधारांना वागणुकीचे काही नियम बनवावेच लागतील. त्यांना नियम न म्हणता संकेत म्हणावं अशी शिफारस आहे. नियम आणि संकेत यातला फरक सगळ्यांनी समजावून घ्यावा. नियम लेखी असतो, तो मोडला तर शासन असतं, पैशाचा भुर्दंड असतो. नियम ही आज्ञा असते. संकेतात शिफारस असते.

माझ्या मनात एक कल्पना आहे. त्याला कविकल्पना म्हणलं तरी चालेल. जीवनसाथचे आजीव सभासद झालेल्यांना कार्यशाळेत यायचं असेल तेव्हा त्यांनी आधी रु 100/- देऊन पहिल्या रविवारची जागा राखून ठेवायची. पंधराच जणांना म्हणजे जागा राखलेल्यांना प्रवेश मिळेल. 15 लोकांपैकी जो ठरल्याप्रमाणे हजर होईल त्याला 100/- रु. परत मिळतील. न येणाऱ्याचे 100रु. बुडतील. पैसे कमावणं हा या कल्पनेमागचा उद्देश नाही हे तर उघड आहे. उगीच जमलेली गर्दी नको, मर्यादित म्हणजे पंधराच लोकं जमावीत अशी इच्छा आहे. बघूया.

कमी लोकांचा गट जमला की त्या कार्यक्रमाचा दर्जाच निराळा होतो. प्रत्येक मुद्याविषयी जमलेल्यापैकी प्रत्येक जण बोलू शकतो. स्वतःच्या आयुष्यात, घरी, त्या मुद्याबद्दल काय परिस्थिती आहे ते प्रत्येक जण सांगतो. अशा कार्यक्रमामुळे विचारांच्यात बदल व्हायला खरी मदत होते. प्रत्येकाला खूप शिकायला मिळतं. खरी मदत होते.

जीवनसाथमधल्या अशा उपयोगी कार्यक्रमांबद्दल काही लोकांना खूप

कृतज्ञता वाटते. मग असे लोक मला आणि शोभाला त्यांच्याकडे आम्ही जेवायला जावं असा आग्रह करतात. काही भेटवस्तू देतात, काही मिठाई, खाण्याचे पदार्थ आणतात. अशा लोकांना आमची एकच विनंती असते. काही करावंसं वाटलं तर एकच गोष्ट करा. आयुष्याचा अभ्यास हा संदेश पसरवा. ही कल्पना लोकप्रिय करा. अशी पण बरीच लोकं आहेत की, जी शोभानी आणि मी लिहिलेली पुस्तकं विकत घेऊन दुसऱ्यांना भेट देतात. या सगळ्या उद्योगातून सूत्रधार पुढे येतात हे मात्र चांगलं वाटतं. जी मंडळी सूत्रधार म्हणून तयार होतायत् त्यांनी करण्यासाठी एक उपयोगी एक्सरसाइझ आहे. जीवनासाथची 12 पुस्तकं वाचायची. त्यामधली तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र या विषयामधली महत्त्वाची छोटी वाक्यं निवडायची, आणि त्याच्या मोठ्या पाट्या बनवून घ्यायच्या. कार्यक्रमाच्या ठिकाणी त्या तात्पुरत्या भिंतीवर लावता आल्या पाहिजेत.



८

या पुस्तकाचा उपयोग

जीवनसाथ हा पुस्तक-संच पुन्हा बारकाईनी वाचण्यापूर्वी हे लक्षपूर्वक समजून घ्या.

आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचं खरं मर्म एकच. तुमच्या हातात नसलेल्या कारणांमुळे चांगल्या आणि वाईट, अनेक गोष्टी प्रत्येकाच्या वाट्याला आयुष्यभर येणार. त्याची हाताळणी कशी करायची हे दुसरी कुठचीही व्यक्ती किंवा शक्ती ठरवणार नसते. ते स्वतःलाच ठरवावं लागतं. त्यासाठी प्रत्येक प्रश्नाच्या सगळ्या अंगांचा अभ्यास स्वतःलाच करावा लागतो. तो अभ्यास करण्यासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते ती म्हणजेच जीवनसाथ.

शक्यतोवर 'लग्न पहावं करून' हे पुस्तक आधी वाचावं नि मग 'जीवनसाथ' हे पुस्तक वाचावं. लग्न पहावं करून मधे आई-वडलांनी ठरवलेलं 'अरेंज्ड मॅरेज' आणि 'लव्ह मॅरेज' यापेक्षा निराळा तिसरा पर्याय थोडक्यात वर्णन केलेला आहे. गेली 18 वर्षं या विषयाचा मी अभ्यास करतोय. काही मंडळं चालू झाली आहेत, त्यांना मी मार्गदर्शनासाठी जातो. पण जशी इच्छुकांची संख्या वाढतेय तसं मी तिथे जाणं कठीण होत जातंय. सगळ्या मंडळांच्या कार्यकर्त्यांना एक गोष्ट नक्की कळलीय की, स्वतःच्या वैवाहिक आयुष्याविषयी मोकळेपणानी, पारदर्शकपणी, अभ्यासपूर्ण तऱ्हेनी विचार करणं ही कार्यकर्त्याची खरी कसोटी असते.

ती पायरी पार पडली तरी नियमितपणी अविवाहित, विवाहित लोकांना स्पष्ट विचार करायला वाट दाखवणं, प्रोत्साहन देणं, त्यांचं वैवाहिक अभ्यासात मन रमेल असं वातावरण तयार करणं हे कठीणच असतं.

आत्तापर्यंत निरनिराळ्या ठिकाणी ह्या पायऱ्या पार करण्याचा मी आणि शोभा यांना बराच अनुभव आहे. त्या अनुभवांवर आधारित अभ्यास मंडळ

चालवणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीला मार्गदर्शन करण्यासाठी हा पुस्तकसंच आहे.

लग्न पाहावं करून मधला बराचसा मजकूर यात आहेच. त्याखेरीज खूप खोलात जाऊन अभ्यास करणाऱ्या व्यक्तीला या संचाचा उपयोग होईल.

साधारण 5-6 लोक नियमितपणे एकत्र जमू लागले तरी 'विवाह अभ्यास मंडळ' चालू शकतं. 15-20 लोक जमले की अधिक रंग भरतो. संख्येचा मुख्य फायदा व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारांची पुरेशी व्हरायटी, हा असतो.

हे पुस्तक भारतातल्या मराठी भाषिकांसाठी आहेच, पण इंग्लंड, अमेरिका, कॅनडा, अरेबियन देश यांच्यामधे असलेल्या मराठी लोकांसाठीही उपयोगी व्हावं अशा पद्धतीनी लिहिलेलं आहे. अशीही खूप लोकं (विशेषतः पुढच्या पिढीतील) आहेत की त्यांना मराठी वाचण्याची अडचण आहे. त्यांना सोयीचं पडावं म्हणून हेच पुस्तक 'Jeevansath – A Life study Group' असंही मी लिहितोय.

आपल्याला आत्तापर्यंत माहिती असलेल्या 2 लग्न ठरवण्याच्या पद्धती आहेत. 'स्थळं बघून' आणि 'प्रेमविवाह'. दोन्हीही सध्याच्या आधुनिक परिस्थितीमधे अपुरे आहेत. तिसरा रास्त पर्याय म्हणजे 'परिचयोत्तर विवाह'. 6-8 महिने परिचय आणि तोही अर्थपूर्ण करण्यासाठी मदत व्हावी म्हणून 'लग्न पहावं करून' नि मग त्याचा पुढचा भाग म्हणजे हा पुस्तकसंच. त्यातले आपल्याला लागू असलेले लेख वाचून त्याची चर्चा करण्यासाठी याचा उपयोग होईल.

यात मांडलेली मतं माझी स्वतःची आहेत आणि ती पुरेशा अभ्यासानंतर बनलेली असल्यामुळे धारदार आहेत. काही तीव्र नकारात्मक प्रतिक्रियांची मला खात्री आहे, पण त्याची मला चिंता नाही.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळात एक 60 निरनिराळ्या विषयांची यादी बनवलेली आहे. जो विषय कशातच बसत नाही तो तत्त्वज्ञानात बसतोच. कारण तत्त्वज्ञानातूनच सगळ्या विषयांचा जन्म झाला.

हे विवाह अभ्यास या कल्पनेचं चरित्र किंवा आत्तापर्यंतचा वृत्तांत आहे. हे चरित्र आहे 'जीवनसाथ अभ्यास मंडळ' या संस्थेचं किंवा चळवळीचं. ते मंडळ मी चालवतो. त्यातल्या वैयक्तिक मजकुरामुळे ते माझं आणि शोभाचं चरित्र वाटतंय. फार तर हे आमच्या दोघांच्या वैवाहिक आयुष्याचं चरित्र म्हणता येईल. ही एक 3000 पानी विवाह अभ्यासाची कार्यशाळा आहे किंवा आयुष्याचा ज्ञान-कोश आहे. आम्हाला हे माहिती आहे की, आमचं व्यक्तिगत चरित्र लिहिण्याइतके आम्ही मोठे नाही. त्यामुळे त्यात कोणाला रसही असणार नाही.

अनेक इंग्लिश कांदबऱ्या मी वाचल्यायत. त्यात मागच्या घटनांचे 'फ्लॅशबॅक' असतात. हिंदी, इंग्लिश, मराठी सिनेमांच्यात देखील असतात. मग या पुस्तकात का नाही? या पुस्तकात खूप ठिकाणी फ्लॅशबॅक्स आहेत.

स्वतःचा ज्यावर विश्वास आहे त्या गोष्टीचा प्रसार करावा अशी प्रत्येकाची स्वाभाविक इच्छा असते. तोच या लिखाणाचा उद्देश आहे. कारण माझा या पद्धतीवर विश्वास आहे. या 60 विषयांच्या आधारानी, मी स्वतः शोधलेल्या, व्यवस्थापनशास्त्रातून उचललेल्या नव्या प्रकारानी समुपदेशन करण्याच्या या पद्धतीला लोक जीवनसाथ समुपदेशन पद्धत म्हणून ओळखतात.

जीवनसाथमधे नियमित कार्यशाळांना येणाऱ्या बऱ्याच सभासदांनी मला अनेक वेळा पुन्हा पुन्हा विचारलंय की, आम्हाला हा अभ्यास आवडतोय. आणखीन अभ्यासासाठी काय वाचू? पुस्तकांची आम्हाला यादी देता का? मी गेल्या अनेक वर्षांत इतक्या निरनिराळ्या गोष्टी वाचल्या आहेत की तेवढी पुस्तकं वाचा म्हणणं कठीण आहे. मला या प्रश्नाचं योग्य उत्तर कधीच देता आलं नाही. शेवटी ठरवलं की जे माहिती पाहिजे ते सगळं निवडून निवडून स्वतःच लिहावं लागणार. मग हळूहळू तो विचार या पुस्तकांपर्यंत या स्वरूपात पोहोचला.

प्रत्यक्ष जीवनसाथच्या कार्यशाळेमधे विषय मांडणं, प्रश्नोत्तरं याला अडीच तास मिळतात. तो विषय त्या वेळेत बसेल अशा पद्धतीनी मांडावा लागतो. घड्याळाकडे बघून बऱ्याच वेळेला काही मुद्दे गाळून पुढे सरकावं लागतं. मनाजोग्या पद्धतीनी विषय पुरा होत नाही. पण त्या विषयाचा छोटा राहिलेला भाग पुढच्या वेळेला बोलता येत नाही. कारण पुढच्या वेळचा विषय निराळा असतो. थोडक्यात, तेवढा विषयाचा भाग कायमचा राहून जातो.

भाषणापेक्षा कुठच्याही विषयाची कार्यशाळा जास्त परिणामकारक असते. अर्थात, उपयोगी असते. पण भाषणाच्या तुलनेत कार्यशाळेला 3-4 पट जास्त वेळ लागतो. मर्यादित वेळेत कार्यशाळा पद्धतीनी तो विषय 25% च पुरा होतो. या पुस्तकाचं असंच झालंय. ही लेखी सविस्तर कार्यशाळा आहे. खरं म्हणजे अनेक कार्यशाळांची मालिका आहे. त्यामुळे याचा आकार इतर पुस्तकांपेक्षा एवढा मोठा आहे. अनेक विषय एकमेकांच्यात गुंतलेले असल्यामुळे काही मुद्दे निराळ्या लेखात पुन्हा लिहावेच लागले.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळाची आणि मी त्या कल्पनेचा जनक आणि सूत्रधार असल्यामुळे माझी भूमिका सत्यशोधकाची आहे. भारतीय परंपरा कसं

वागावं याबद्दल काहीतरी सांगत आहे, तर पाश्चात्त्य कल्पनांचा पगडा दुसऱ्या दिशेला खेचतो आहे. लोकशाही राष्ट्र असल्यामुळे प्रत्येकाला विचार-आचार स्वातंत्र्य आहे. तरुण, मध्यमवयीन, ज्येष्ठ, सगळ्यांना आयुष्यातल्या निरनिराळ्या प्रसंगात कसं वागायचं, ह्याची गंभीर अडचण आहे. त्यामुळे सध्याच्या आयुष्याला लागू अशी मूल्यं शोधण्याचा प्रयत्न मी सत्यशोधक म्हणून करतो आहे. एकदा विचाराला सुरुवात झाली, विचार करणारांचा जीवनसाथ सारखा गट जमला की सत्यशोधनाच्या मोठ्या प्रवासात अनेक जण निरनिराळ्या अनेक अवस्थांमधे असतात. कुटुंबातल्या किंवा समाजातल्या अधिकारी व्यक्तींनी त्या प्रवासात अडथळा आणू नये, अशी मुख्य विनंती आहे. हे पुस्तक म्हणजे या सगळ्या अवस्थांमधल्या सगळ्या लोकांसाठी लिहिलेलं 'डॉक्युमेंट' आहे.

हे माझ्या मतांबद्दल आणि अनुभवांबद्दल असलं तरी त्यात मी-मी नाही. माझ्या स्वतःच्या विवाहाबद्दलच्या शिक्षणाचा इतिहास असं त्याला म्हणणं योग्य होईल. मी आत्तापर्यंत मोठ्या मराठी दैनिकांमधे विवाह अभ्यास या विषयावर बऱ्याच लेखमाला, मासिकांतून लेख लिहिले. पण ते साहित्य टिकत नाही. आता सुद्धा लेखमाला लिहावी अशा मागण्या आल्या, पण मी त्यांना ठामपणे नकार दिला. कारण त्याला शब्दमर्यादा असते. या सगळ्याचा परिणाम म्हणजे या पुस्तकाला पर्याय नाही, हा निर्णय पक्का झाला.

इतरांची वैवाहिक जीवनातली घुसमट बघून माझी स्वतःची घुसमट होते. तो ताण घालवण्यासाठी हे लिखाण केलं असंही म्हणता येईल. विवाह अभ्यास मंडळ या कल्पनेचा मी जन्मदाता असल्यामुळे माझ्यावर खूप जबाबदारी आहे, याची मला जाणीव आहे. हे पुस्तकसुद्धा माझ्या मूळ इच्छेपेक्षा मी साधारण 10 वर्षं उशिरा लिहितोय. आता आर्थिक स्थैर्य असल्यामुळेच कामाला बळ मिळतं, हे मान्यच करावं लागतंय. मधल्या काळात माझ्या धंद्यात बरेच प्रश्न होते.

गट समुपदेशन, निवडक गट समुपदेशन, व्यक्तिगत समुपदेशन, यासाठी लांबची माणसं येऊ शकत नाहीत. महत्त्वाच्या ज्ञानापासून (लाइफ स्किल) वंचित राहतात म्हणूनही मी पुस्तक लिहायचं ठरवलं. आमच्या ओळखीची काही चांगली समजदार कुटुंब आहेत. नवरा-बायको दोघंही अभ्यासू प्रवृत्तीचे आहेत. त्यांच्या मुलांच्या विवाहात प्रश्न आले. पण विवाह अभ्यास मंडळापर्यंत ते मुलांना पोहोचवू शकले नाहीत. कदाचित या पुस्तकाचा अशांना उपयोग होईल.

अनेक ठिकाणी अनेक विवाह अभ्यास गट चालावेत असं वाटतं, पण

ते कसं जमायचं, हे कोडं सोडवण्यातला हा एक प्रयत्न आहे. विवाह अभ्यास मंडळ ही कल्पना पटली, पण सुरुवात करण्याची अडचण वाटली, असेही लोक महाराष्ट्रभर आहेत. त्यांच्यासाठी कल्पना अशी की, एकेका लेखाचं वाचन आणि चर्चा ते करू शकतील आणि मग पुढे ते मंडळ चालत राहील. असा अभ्यास-गट चालवणाऱ्यांना या पुस्तकाच्या आधारानी शेकडो कार्यशाळा घेता येतील.

थोडक्यात, हे पुस्तक जोडीदार निवडणारांसाठी आहे, लग्न झालेल्यांसाठीही आहे नि वयस्करपणात विवाहाचा अभ्यास करणारांसाठीही आहे. वर म्हटल्याप्रमाणे समुपदेशकांसाठीही हे पुस्तक उपयोगी होईल अशी माझी इच्छा आहे. हे पुस्तक कोणासाठी आहे याची माझ्या दृष्टिकोनातून यादी अशी आहे.

1) लग्न करावं का नाही अशा संभ्रमात असलेल्यांसाठी
2) अविवाहित राहण्याचा निश्चय केलेल्यांसाठी
3) जोडीदाराची योग्य निवड करण्याची इच्छा असणाऱ्यांसाठी
4) जोडीदार मिळत नाही म्हणून निराश झालेल्यांसाठी
5) जोडीदाराची योग्य निवड केलेल्यांसाठी
6) साखरपुडा होऊन देखील लग्नापूर्वी मनात काही शंका असलेल्यांसाठी
7) प्रत्यक्ष लग्न केल्यानंतर काही प्रश्न आलेल्यांसाठी
8) लग्नाची झिंग उतरल्यावर प्रश्न निर्माण झालेल्यांसाठी
9) मुलं शाळेत जायला लागल्यावरच्या वैवाहिक समस्या असलेल्यांसाठी
10)एकत्र कुटुंब या विकारानी जर्जर असलेल्यांसाठी
11)चरितार्थाचा प्रश्न भेडसावतो अशांसाठी
12)मध्यमवयीन स्त्री-पुरुषांसाठी
13)मुलांच्या विवाहसंबंधीच्या प्रश्नानी हवालदिल झालेल्यांसाठी
14)घटस्फोटाच्या काठावरच्यांसाठी
15)ज्येष्ठ नागरिकांसाठी
16)विवाह अभ्यास मंडळ चालवणाऱ्यांसाठी.
17)समुपदेशकांसाठी
18)सामाजिक कार्यकर्त्यांसाठी
19)परदेशात स्थायिक झालेल्या मराठी कुटुंबांसाठी
20)शिक्षकांसाठी
21)व्यावसायिकांसाठी

22)सगळ्या शाखांमधल्या डॉक्टरांसाठी
23)मानसोपचार तज्ज्ञांसाठी
24)इतरांना भेट देण्यासाठी
25)वाचनालयांसाठी

थोडक्यात, या पुस्तकाचा उद्देश माझी संस्था मोठी व्हावी असा नाही तर 'विवाह अभ्यास' हा विचार अनेकांपर्यंत पोहोचावा हा आहे. माझा वधू-वर सूचक संस्थांना विरोध नाही, पण मला त्यात काही रस नाही. थोडक्यात, ही वधू-वर सूचक संस्था नक्की नाही हे पुन्हा ठासून सांगतोय.

मी आणि शोभा दोघांचेही मराठीभाषिक मित्र महाराष्ट्रात अनेक गावांच्यात पसरलेले आहेतच, शिवाय इंग्लंड, अमेरिका, कॅनडा, न्यूझीलंड, ऑस्ट्रेलियामधेही आहेत. त्यांच्या कुटुंबासमोरही हे सगळे प्रश्न असणारच आहेत आणि ते सुटण्यासाठी त्यांच्यासमोर देखील विवाह अभ्यास मंडळ हाच खरा योग्य मार्ग असणार आहे. त्यांना काही संदर्भ मात्र बदलावे लागतील.

छोट्या गावांमधेही अनेक लोक विवाह अभ्यास मंडळ चालवण्याच्या क्षमतेचे आहेत. त्यांनाही पुस्तकं वाचून स्फूर्ती मिळेल.

आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत की, 'जगाला प्रेम अर्पावे'. पण कसं ते कळायचंच राह्यलं. माझ्या स्वतःच्या आयुष्यात मला आणि शोभाला खऱ्या प्रेमाचा अर्थ पन्नाशीनंतर कळला. माझ्या पिढीतल्या कित्येकांना अजूनही कळलेला नाही. काहीतरी चुकीचं घडलं की मग विवाह अभ्यासाची गरज वाटते. मग वाटतं की, हा अभ्यास अनेक वर्षांपूर्वी चालू व्हायला हवा होता. खरं म्हणजे 10 ते 12 वयापासून विवाह अभ्यासात यायला पाहिजे. लग्नाची घाई झाली, केली की वधू-वर-सूचक संस्था आणि विरस झाला की नुसतं सोसत आयुष्य काढणं हे समाजाचं चित्र बदलावं, अशी आमची इच्छा आहे. मला वाटतं की, प्रेमाबरोबर 'जगाला ज्ञान अर्पावे' हे जास्त खरं आहे.

सगळ्यांनी समजण्याचं आणि लक्षात ठेवण्याचं एक वाक्य आहे, 'विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठच्याही अवस्थेत दुरुस्त करता येतं'.

अनेक लोकांची आणि हे काम करायची इच्छा असणाऱ्या कार्यकर्त्यांची मुख्य अडचण असते ती अंमलबजावणी करण्याची. विचार पटतात पण धाडस कमी पडतं.

मी विवाह अभ्यास मंडळांचा सल्लागार असलो तरी प्रथम सर्वांत अभ्यासू

विद्यार्थी आहे. विशेष म्हणजे पुरुषांना सांगतो, बायकोसाठी, मुलीसाठी, मुलांसाठी वगैरे जाऊ दे; स्वतःसाठी तरी 'विवाह अभ्यास' ही गोष्ट करून बघा! त्यात थोडा त्रास आहे, पण त्याहीपेक्षा जास्त समाधान आहे. त्या प्रवासात अडचणी येतीलच, पण त्यासाठी मी आहे ना! कुठच्याही आकाराचं अभ्यास मंडळ असू दे, ते चालू होऊ दे. चालवायचं कसं ते सांगता येईल. जागा तुमची, सदस्य तुमचे. विवाहित स्त्री-पुरुष एकत्र असले तर फार उत्तम, अविवाहितही त्यातच आले तरी छानच.

कदाचित काही संदर्भ लागतील, आणखी निरनिराळे तज्ज्ञ बोलवावे लागतील. पण या सगळ्याची कशाला आत्ता काळजी करायची? चालू तर करा! तुम्ही सगळे, माझ्यासकट आपण एकमेकांचे सल्लागार आहोत, हे मात्र ध्यानात असू द्या.

या सगळ्या प्रयत्नात 3 गोष्टींचा उल्लेख आवश्यक आहे. माझा डॉक्टरेटचा विषय मॅरेज काऊन्सेलिंग हाच आहे. 'लग्न पहावं करून' या छोट्या पुस्तकाच्या अनेक आवृत्या निघाल्या. साधारण 30,000 लोकांपर्यंत ते पुस्तक पोहोचलं. आमची तर आता वयं झाली. पुढची पिढी तयार करण्याची खूप धडपड आम्ही करतो आहोत. एकाच गोष्टीसाठी – जीवनभर स्पष्ट विचाराची साथ – आमच्या नंतरही चालू रहावी.

जीवनसाथच्या सगळ्या कामातल्या खेळ या गोष्टीबद्दल थोडं सांगतो.

मला त्याचं खूप महत्त्व वाटतं. माझा स्वतःचा आयुष्यातला खेळ सुटून मधे काही वर्षं गेली असताना अमेरिकेत मी 'मॅनेजमेंटचा कोर्स' केला. स्वतः मोठे, जबाबदार, ऑफिसर, पगारदार या सगळ्याच्या परिणामांमुळे खेळ खेळण्याचा संकोच व्यवस्थित साचलेला होता. खेळाचं नाव काढलं की प्रत्यक्षात त्या मजेच्या कल्पनेनी हुरळून जायला होतं, पण संकोच मधे येतो. एकदा माणूस त्या संकोचातून बाहेर पडला की वातावरण बदलतं. समोरचा माणूस आपल्याला उपदेश करण्यासाठी काहीही करत नाहीय, रागवत नाहीय, परीक्षा घेत नाहीय, या कल्पनेचा अनुभव खेळानी यायला लागतो. मुख्य म्हणजे सूत्रधारही त्या खेळात चारचौघांसारखा भाग घेतोय असं बघायला मिळालं तर वातावरण फारच झपाट्यानी बदलतं.

मुळात मॅनेजमेंटमधे खेळ, त्याचे प्रकार याचं पद्धतशीर शिक्षण असतं. 'ॲनॅलिसिस' कसं करायचं त्याचं 'ट्रेनिंग' असतं. खेळाची साधनंही लागतात.

छोटे-मोठे चेंडू, रुमाल, काठ्या, चिठ्या, पत्रे, काड्या, खडे, मणी, पाणी यातलं काही नसलं तर नुसते शब्दाचे, बिनसाधनांचेही खूप खेळ असतात. मी जीवनसाथच्या कार्यशाळांच्यात हे खेळ आवर्जून वापरले. नवीन खेळ शोधूनही काढले. मेळाव्यांच्यात जास्त खेळ असतात तर सहलींच्यात नुसते खेळच असतात.

खेळाविषयी खूप सविस्तर स्वतंत्रपणी बोलायचं असल्यामुळे त्याविषयी आत्ता आणखी काही सांगत नाही.

विवाहासंबंधीचं आणि आयुष्यातल्या प्रश्नांसंबंधीचं ज्ञान ‘ए टु झेड – अंडर वन रुफ’ याही दृष्टीनी या पुस्तकाचा विचार करता येईल.

एका तरुण दांपत्यानी या पुस्तकाच्या कल्पनेबद्दल एक शंका विचारली. इंटरनेटवर एवढी सगळी माहिती मिळत असताना विवाह-ज्ञान-कोश मुळात पाहिजेच कशाला? मी खूप इंटरनेट बघणाऱ्यांपैकी नाही. पण ही शंका फेडण्याच्या एकमेव हेतूनी मी इंटरनेटवर काय आहे बघितलं. माझी तरी खात्री झाली की, दोन गोष्टींची तुलनादेखील होऊ शकत नाही. एक तर ही कार्यशाळा आहे. कार्यशाळा एका बाजूला आणि भाषण, इंटरनेट , टीव्ही, पुस्तकं दुसऱ्या बाजूला. परिणामात प्रचंड तफावत आहे. हे पुस्तक असलं तरी कार्यशाळेविषयी पुस्तक आहे. या पुस्तकामुळे काही विवाह अभ्यास मंडळं निघतील. एवढी वर्षं इंटरनेटची सोय असून एकही विवाह अभ्यास मंडळ इंटरनेटच्या आधारानी निघाल्याचं मी ऐकलेलं नाही.

कच्च्या अवस्थेमधलं हे पुस्तक चाळून त्यातलं एक प्रकरण अर्धवट वाचल्यावर एकानी अगदी स्पष्ट शब्दात पुस्तकाविषयीचा अभिप्राय दिला. ‘हा शुद्ध आचरटपणा आहे, हे मुळात छापण्याच्याच लायकीचं नाही.’ इतक्या तीव्र नाही, पण अनेकांनी अनेक प्रकारे नकारात्मक प्रतिक्रिया दिल्या. असे लोक परंपरावादाकडे झुकलेले असणार. कारण माझ्या कार्यशाळा, लिखाण, स्पष्टपणी आधुनिकतेच्या खऱ्या अर्थाच्या शोधासाठी आहे. विवेकवाद्यांनी मात्र पुस्तकाचं कौतुक केलं. वाचक जनता काय म्हणते, ते आता बघूया.

शोभाच्या आणि माझ्या जवळच्या ओळखीचे काही मित्र-मैत्रिणी आहेत. त्यांची प्रतिक्रिया सौम्य, बोटचेपी पण नकारात्मक आहे. ते लोक स्वतः समुपदेशक नाहीत. त्यांना ‘विवाहाची समज’ या विषयात आपला समाज किती गंभीर आजारी आहे, याची कल्पना नाही.

ज्या काही लोकांनी माझ्या या पुस्तकाचा कच्चा काही भाग वाचला त्यातल्या बऱ्याचशा लोकांना 'कटिंग पेस्टिंग' केलेला भाग खटकला. त्यांना ते वाङ्‌मयचौर्य वाटलं असावं. प्रत्यक्षात मी गेल्या अनेक वर्षांत यातल्या बहुतेक विषयांवर अनेक ठिकाणी लिहिलेलं आहे. तो मजकूर छापील असल्यामुळे माझा पुनर्लिखाणाचा वेळ आणि श्रम वाचतात म्हणून कटिंग पेस्टिंग. ते सगळं मीच लिहिलेलं आहे, हे त्यांना कळलंच नाही. अजूनही काही लोक मजकूर दुरुस्त करायचा असला की तो पुन्हा दुरुस्त स्वरूपात लिहून काढतात. व्यवस्थापनशास्त्राला म्हणजेच मला त्यात दोन अडचणी दिसतात. एक म्हणजे पुन्हा लिहून काढण्याचे श्रम आणि वेळ. दुसरी अडचण म्हणजे पुन्हा लिहिताना चूक होण्याची शक्यता.

आणखीन एक गोष्ट कित्येकांना माहीत नसते. संपूर्ण स्वतंत्र म्हणजे 'ओरिजिनल' असं काही म्हणजे काहीच नसतं. ती गोष्ट नव्या पद्धतीनी मांडण्याचं श्रेय माणूस घेऊ शकतो एवढचं. मी तर उघड म्हणतोय की, ज्या गोष्टी भारतीय परंपरांच्यात, तत्त्वज्ञानाच्या ग्रंथांच्यात, मानसशास्त्राच्या पुस्तकांच्यात, व्यवस्थापनशास्त्राच्या पुस्तकात होत्या त्याच मी घेतल्यायत. मी त्या 18 वर्षं जीवनसाथच्या सभासदांच्या आयुष्यात आणि माझ्या आयुष्यात वापरून अनुभवल्यायत. त्याला चौर्य म्हणणं अयोग्यच ठरेल.

आणखी एक शंका एका व्यक्तीनी काढली होती. महाराष्ट्रात, भारतात, परदेशात मराठी वाचणारे सुशिक्षित खूप लोकं आहेत. त्या सगळ्यांच्यात पुणे, पुणेकर हे जादापणासाठी बदनाम झालेले आहेत. पुस्तकात मी तर मी पुणेकर असं स्पष्टपणी जवळजवळ अभिमानानी म्हणतोय. या शंकेला मी एकच उत्तर देऊ शकतो. मी जादा नाही. माझ्याशी बोलताना, जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळात चर्चा करताना आम्ही नेहमी सांगतो की, इथे विरोधी विचाराचं स्वागत आहे.

आणखी एक निराळी शंका एका व्यक्तीनी विचारली. इतकं सविस्तरपणी विवाह या विषयाबद्दल सांगण्याची खरंच गरज असते का? याबद्दल मी काही उत्तर देण्यापेक्षा अविवाहित आणि विवाहित अशा दोन्ही प्रकारच्या लोकांची पीडा बघा. जीवन शिक्षणाच्या बाबतीत तरुण पिढी किती अज्ञानी आहे, त्यांचे पालक किती 'संस्कार-पीडित' आहेत याची बहुधा त्या व्यक्तीला कल्पना नसावी. इतक्या तपशिलात सांगितलं तरीही त्याच्या परिणामांची खात्री नाहीचय. थोडक्यात सांगावं तरी पंचाईत, सविस्तर सांगावं तरी अडचण अशी अवस्था आहे.

आणखी एक शंका अशी की, प्रत्येक माणसाचं स्वतःचं असं काहीतरी असतंच की! ते सगळं पुस्तकात कसं बसवता येईल? शंका विचारणाऱ्याचा बहुतेक 'स्टँडर्डायझेशन' याला विरोध असावा. याचं उत्तर व्यवस्थापनशास्त्रानी केव्हाच दिलेलं आहे. शंभरातले नव्याण्ण्व पूर्णांक नव्याण्ण्व टक्के लोक 'स्टँडर्ड'च असतात. त्यांना अशा पुस्तकात बसवता येतं. उरलेले एक टक्का लोक याला अपवाद आहेत हे मान्यच आहे.

एक सूचना अशीही होती की, स्वतःला काय वाटतं ते सांगावं, पण दुसरी बाजू, तिसरा विचाराचा प्रकार, चौथी कल्पना हे सांगूच नये. बहुधा सूचना करणाऱ्याला समुपदेशन म्हणजे काय ही कल्पना नसावी. हे पुस्तक म्हणजे समुपदेशनाच्या कार्यशाळेचंच पुस्तक आहे ना! 'तुम्ही असं करा' असा सल्ला तर कधी द्यायचा नसतो. अनेक पर्याय सांगणं, शक्यता सांगणं, समोरच्याला स्वतः विचार करायला प्रोत्साहन देणं, हेच समुपदेशकाचं काम. आणि दुसऱ्याच्या ऐवजी निर्णय तर कधीच घ्यायचा नसतो.

एक ओळखीचा अत्यंत निर्दयपणी असंही म्हणाला,'डी.टी.पी. केलं की त्याचे 7-8 प्रिंट्स काढून त्याचंच बाईंडिंग करून पुस्तक बनवावं आणि गप्प बसावं.' थोडक्यात तो म्हणत होता की, इतर कोणी हे पुस्तक विकत घेणारच नाही.

जीवनसाथ हा कुठच्याही राजकीय गटाशी जोडलेला नाही. कुठच्याही पंथाचा नाही, दबाव गटाचा नाही. समाजासाठी बहुतेक लोकं कुठच्यातरी 'लेबल'खाली वावरत असतात. असे इतके आमच्यासारखे सगळ्यातून मुक्त असे लोक फार कमी असतात.

त्याशिवाय अभ्यास मंडळाच्या सूत्रधारानी विवाह अभ्यास या कामाकडे पैसे मिळवण्याचं साधन म्हणून बघता कामा नये. विचारांची ताकद सूत्रधाराला समजलेली आणि आत्मसात केलेली हवी. आणि अर्थात, समाजाच्या गंभीर परिस्थितीविषयी कळकळ हवी.

माझ्याकडे जीवनसाथ चालू झाल्यापासूनच्या गेल्या 18 वर्षांच्या सगळ्या नोट्स नीट ठेवलेल्या होत्या. माझ्या व्यवस्थापनाच्या पार्श्वभूमीचा खूप उपयोग तेव्हाही झाला आणि पुढे पुस्तकं लिहितानाही झाला. प्रचंड शिस्तीशिवाय हे किंवा असं कुठचं पुस्तक लिहिणं शक्यच होणार नाही.

बहुतेकांच्या दृष्टीनी लग्न ठरल्यासरशी विवाह अभ्यास संपतो. लग्न झाल्यावर तर लोक विवाह अभ्यासाकडे बघतच नाहीत. तिथेच नेमकं चुकतं.

कारण लग्नासरशी प्रश्नांना सुरुवात झालेली असते. आता इतक्या वर्षांनी हे अनेकांना कळलंय. त्यामुळे मिश्रगट चर्चांच्यात विवाहितांची संख्या जास्त असते.

मी 13 वर्षांचा असल्यापासून म्हणजे 59 वर्षांपासून 'जसा आहे तसा समाज पसंत नाही' गटातला आहे. पसंत नसलं तरी उपाय शोधायला खूप काळ जातो. तोपर्यंत खूप मळमळ साठते. अशी 59 वर्षांची मळमळ काढून टाकण्यासाठी मी पुस्तक लिहितोय् असंही एका मित्राचं म्हणणं आहे. मला हे वर्णन योग्य वाटतंय.

लिहिल्यानी विचार जास्त जास्त स्पष्ट होत जातात. माझं देखील या पुस्तकांचं लिखाण करताना तसंच झालं. प्रत्येक मुद्दा मला स्पष्ट अधिक स्पष्ट, त्याहून स्पष्ट होत गेला. त्यासाठीचे योग्य शब्द सुचत गेले.

विवाह अभ्यास मंडळ हे काम मूलगामी आहे असं मलाच नाही, तर अनेकांना वाटतं. आज ते लोकप्रिय नाही, पण 10-15 वर्षांनंतर वैवाहिक समस्यांनी रौद्र रूप धारण केलं की हा संदर्भग्रंथ म्हणून उपयोगी पडेल. तेव्हा मी हयात नसलो म्हणून काय झालं!

मला आणि शोभाला जेव्हा आमच्या वैवाहिक समस्यांची उत्तरं मिळत नव्हती तेव्हा आम्हाला सांगितलं की, स्वतः वाचन करा. तिथे वेळेचा प्रश्न पडायला लागतो. वाचायचं, चिंतन करायचं, कार्यशाळा घ्यायच्या आणि हे सगळं संसार, चरितार्थाचा उद्योग हे सांभाळून, हे फार कठीण जातं. सगळ्या प्रश्नांची एका ठिकाणी उत्तरं मिळत नाहीत. हा प्रश्न बऱ्याच प्रमाणात हे पुस्तक सोडवेल. आत्तापर्यंतच्या सगळ्या प्रयत्नांपेक्षा जास्त प्रश्नांची उत्तरं या पुस्तकात मिळतील.

सबंध कुटुंबाचं वय जसं वाढत असतं, तसे निरनिराळ्या वयात निराळे प्रश्न येतात. अशा अनेक अवस्थांमधल्या कुटुंबातल्या अनेक व्यक्तींना हे पुस्तक उपयोगी पडेल. ज्याला त्याला जो भाग उपयोगी असेल तो वाचावा. पुन्हा वाचला की ती गोष्ट आणखी स्पष्ट कळत जाते. आज आपण एखाद्या अवस्थेत नसलो तरी काही वर्षांनी त्या ठिकाणी पोहोचणारच असतो.

अशीही कल्पना एकानी काढली, पुस्तक आत्ताच घ्यायचं. सगळं आत्ता वाचायचंच नाही. त्या त्या अवस्थेबद्दलचं प्रकरण त्या अवस्थेत गेलं कीच वाचायचं. कल्पना अगदी योग्य वाटली.

महिन्याच्या पहिल्या रविवारच्या कार्यशाळेत अजून लिहून पूर्ण व्हायच्या

पुस्तकाबद्दल उत्सुकता असते. नेहमी प्रश्न निघतो की, विवाह अभ्यासाच्या कार्यशाळेला कितव्या वर्षी यावं? त्याचप्रमाणे हे पुस्तक केव्हा वाचावं? दोन्हीचं उत्तर एकच. 15 वर्षांच्या पुढे वाचलं तरी चालेल. बारावीची परीक्षा झाली की जरूर वाचावं. कायद्यानी सज्ञान झाल्यावर वाचलंच पाहिजे. अर्थातच, ह्या सगळ्या शिफारशींमधे कार्यशाळेला यावं, हे गृहीतच आहे.

पुढची गंमत अशीय की, एवढी पानं लिहूनही हे पुस्तक अजून अपूर्णच राहणार. कारण पुढे तुम्ही प्रतिक्रिया लिहिणार त्याही आपण छापणार.

आणखी एका अर्थानी हे पुस्तक अपूर्ण आहे. काही संबंधित विषयांचा मला अभ्यास करायचाय नि त्याबद्दल लिहायचंय. त्यापैकी एक विषय म्हणजे स्वप्नांचा अर्थ.

माझ्या स्वतःच्या समुपदेशनाच्या कामात देखील या पुस्तकाचा मला उपयोग होईल. अमुक एवढं प्रकरण वाचून त्याबद्दलचं तुमचं मत सांगा, असा गृहपाठ समुपदेशनार्थींना सोपा जाईल. हीच गोष्ट इतर समुपदेशकही करू शकतील.

वाचकांनीही एका आवृत्तीतल्या मजकुरावर प्रतिक्रिया पाठवायच्या, लेखी मजकूर लिहून पाठवला तर तो पुढच्या आवृत्तीत वाढवायचा अशा कल्पनेचा विचार चालू आहे. अशा पद्धतीनी हा 'निरंतर विवाह ज्ञान कोश' किंवा 'अक्षय-ग्रंथ' बनेल. याबद्दलच्याही प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात. कौतुक आणि टीका दोन्हीचं कायम स्वागत असेल. दर आवृत्तीमधे पुस्तकातला मजकूर वाढत राहील.

समजा, हे पुस्तक आवडलं तरी याबद्दलच्या भाषणाचं निमंत्रण मी स्वीकारणार नाही. मुलाखत चालेल. कार्यशाळा सर्वात उत्तम. सपाट हॉलमधे जमलेली जास्तीतजास्त 30 लोकं ही कार्यशाळेची संख्यामर्यादा असेल.

आणखी एका गोष्टीची मला कल्पना आहे. पुण्या-मुंबईत काही संस्थांची अशी ख्याती आहे की, ते एखाद्याला एक-दोन कार्यक्रमाला बोलावतात. मग त्या वक्त्याचे मुद्दे, ज्ञान उचलतात आणि स्वतः तशा प्रकारचे कार्यक्रम घ्यायला लागतात. मूळ वक्त्याला श्रेयही देत नाहीत.

अगदी प्रामाणिकपणी, खरं आणि स्पष्ट सांगतो, माझी या कशाला काही हरकत नाही.



९

अभ्यास मंडळात न येण्याची कारणं

अभ्यास मंडळ म्हणजे काय, हे एवढं सविस्तरपणी सांगितल्यावर बहुतेकांना त्याचा अर्थ समजेल, पटेल, पण तरी लोक लगेच विवाह अभ्यास मंडळ सुरू करतील किंवा जिथे ते चालू असेल तिथे जायला लागतील असं होणार नाही. एवढ्या वर्षांमधे मी स्वतः अनेकांशी बोललो आणि न येण्याची कारणं शोधून काढायची आणि त्याची यादी बनवायची ठरवली. ती यादी खाली देतो आहे. अभ्यास गट चालू करणाऱ्याला याची स्पष्ट कल्पना असायलाच हवी.

1) विवाहानंतर येणाऱ्या प्रश्नांच्या गांभीर्याची कल्पना नाही.
2) स्वतः अभ्यास नको वाटतो.
3) दुसरा कोणीतरी काहीतरी करेल, असं वाटतं.
4) जोडीदारानी बदलण्यासाठी थांबतात.
5) डिप्रेशनमुळे प्रश्न सोडवावासा वाटत नाही.
6) स्वतःच केव्हातरी प्रश्न सोडवू असं वाटतं.
7) नशिबानी व्हायचं ते होईल.
8) आपला प्रश्न आपल्या घरात ठेवण्याची इच्छा.
9) प्रश्न सोडवण्यासाठी वेळ नसतो.
10) प्रश्न सोडवण्यासाठी मनःशक्ती शिल्लक नसते.
11) श्रीमंतीमुळे स्वतःला कोणी काही शिकवू शकेल असं वाटत नाही.
12) कशाचाच अभ्यास करण्याची तयारी नसते.
13) मजा करण्यासाठीच आयुष्य आहे अशी कल्पना असते.
14) शिक्षण विरुद्ध करमणूक या सामाजिक लढाईत करमणूक जास्त लोकप्रिय

आहे. करमणुकीतून मार्ग निघेल असं वाटतं.

15) आयुष्यात रोजचं व्यवस्थापन समजलेलं नसतं.

16) काऊन्सेलिंग खर्चिक असतं अशी गैरसमजूत असते.

17) लिखाणाचा कंटाळा असतो.

18) स्वतःच्या अक्षराबद्दलचा न्यूनगंड. अनिलदादा लिहायला सांगतात, त्यामुळे नकोच ते.

19) एकूण आयुष्यातला न्यूनगंड.

20) समलिंगी विचारसरणी.

21) वय जास्त झालं. यापुढे बदल शक्य नाही असं वाटणं.

22) इतर कुठच्यातरी कामात संपूर्ण वेळ द्यावा लागतो.

23) एकलकोंडेपणा, माणूसघाणा स्वभाव.

24) फिल्मी वैवाहिक आयुष्याच्या कल्पना.

25) परस्त्री, परपुरुषाशी भानगड ग्रुपमधल्या लोकांना कळेल ही भीती.

26) मानसिक विकार.

27) इतरांशी बोलल्यामुळे मन हलकं होतं यावर विश्वास नसतो.

28) जोडीदाराबद्दल तिरस्कार. त्यामुळे सबंध जगावर राग.

29) रविवारचा एकच सुटीचा दिवस. त्यात अभ्यासाची भानगड नको वाटणं.

30) दुपारच्या झोपेची सवय.

31) अभ्यास मंडळाला घरच्यांचा विरोध. गुपितं फुटण्याची भीती.

32) अविवाहित राहण्याचा निर्णय झाल्यामुळे.

33) आई-वडील निर्णय घेतील असं वाटतं.

34) स्वतःवर निर्णयाची जबाबदारी नको असं वाटतं.

35) लग्नाला अजून खूप अवकाश आहे असं वाटतं.

36) एखाद्या अभ्यास मंडळात येणाऱ्या व्यक्तीला टाळण्यासाठी.

37) प्रतिष्ठित, प्रसिद्ध, स्टार लोकं विवाह अभ्यासला तयार नसतात. प्रत्यक्षात खाजगीत त्यांना खूप प्रश्न असतात.

38) हे एवढे प्रश्न आपल्या किंवा आपल्या मुलांच्या वाट्याला येणार नाहीत असा गोड गैरसमज.

39) जे.डी. ऊर्फ जादा असणं

40) मर्म कळण्यासाठी फार काळ येत रहावं लागतं, हे पटत नाही.

41) प्रिव्हेंटिव्ह मेथड् लोकप्रिय नाही. क्यूरेटिव्ह उपाय मान्य असतात.
42) वस्तूशिवाय फक्त ज्ञान विकत घेण्याची तयारी नाही.
43) इथे वधू-वर सूचक मंडळ नाही.
44) इथे मेळावे नाहीत.
45) सर्टिफिकेट कोर्स नाही.
46) काय करायचं ते स्वतःला करावं लागतं.
47) बिनडोकपणा.
48) क्लिनिकल सायकॉलॉजी, काऊन्सेलिंग सायकॉलॉजी या विषयात औपचारिक शिक्षण घेऊन डिगरी मिळवलेल्यांना जीवनसाथमधे येऊन ॲप्लाईड किंवा प्रॅक्टिकल सायकॉलॉजी शिकणं कमीपणाचं वाटतं. वैद्यकीय शाखांमधल्या आयुर्वेद, होमिओपॅथी शिकलेल्यांना कमीपणा वाटत नाही, हे विशेष आहे.
49) काहींना वाटतं, 'एकदा ऐकलंय की आपण, पुन्हा जायची काही जरूर नाही'.
50) स्वतः जबाबदारीनी वागलेलो नाही हे जीवनसाथमधे एव्हाना सगळ्यांना कळलेलं असेल, या कल्पनेनी तोंड लपवण्यासाठी ते येत नाहीत.
51) लोकांना 'पॉवर पॉइंट प्रेझेन्टेशन' याचं फार महत्त्व वाटतं. मी आणि शोभा त्याचा वापर करत नाही. त्यामुळे जीवनसाथच्या नुसत्या बोलण्याचं महत्त्व वाटत नाही.
52) लग्न ठरलं की विवाह अभ्यास मंडळात येणं लोक बंद करतात.
53) लग्न झालं की जीवनसाथला विसरून जातात, म्हणून येत नाहीत.
54) स्वतःची जी वैवाहिक समस्या असेल त्याचा आधी जाहीर केलेल्या विशिष्ट विषयाची काही संबंध नाही, असं वाटल्यामुळे येत नाहीत.
55) एकदा-दोनदा येतो सांगून हजर झाले नाहीत. ते कळवण्याची लाज वाटल्यामुळे पुढे अजिबात आले नाहीत.
56) आयुष्यात 'सरप्रायझेस' हवीत. विवाह अभ्यास मंडळात आल्यामुळे सगळं माहिती होईल. सरप्राईझ राहणार नाही म्हणून येत नाहीत.
57) मी 'जीवनसाथ'चा प्रमुख सूत्रधार आहे. मी प्रत्येक बाबतीत फार शिस्तीचा आहे. एवढी शिस्त पसंत नाही.
58) आयुष्यात स्वस्थता मिळवण्यासाठी ज्ञान-मार्ग पसंत नाही. भक्ती-मार्ग

जास्त सोपा वाटतो.

59) विवाह अभ्यास मंडळानी विचारात बदल होतो, पण फार सावकाश. हा वेग पसंत नाही.

60) ‘जीवनसाथ’मधे विवाहितांची संख्या जास्त असते. अविवाहित मुलगे कमी असतात, त्यामुळे अविवाहित मुली कमी येतात. त्यामुळे अविवाहित मुलगे-मुली येईनासे होतात.

61) काही लोकं अगदी सामान्य नसतात, पण ते स्वतःला समजतात तेवढी ‘खास’ही नसतात. त्यांना ‘वक्ते’ म्हणून निमंत्रण केलं तरच ती येतात.



जीवनसाथ पुस्तक संच
संपूर्ण यादी

पुस्तक क्र.	पुस्तकाचं नाव
1.	विवाह अभ्यास म्हणजे नेमकं काय ● कौटुंबिक विसंवाद
2.	जोडीदाराची निवड ● लैंगिक शिक्षण
3.	व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा अर्थ ● पुरुष पालकांचं शिक्षण
4.	आर्थिक व्यक्तिमत्त्व ● करीअरचं नियोजन
5.	व्यवस्थापनशास्त्र – वैवाहिक आणि रोजच्या आयुष्यातलं
6.	स्वावलंबन, आत्मसन्मान ● स्त्री-पुरुष असमानतेची रूपं
7.	उत्सवी प्रवृत्ती ● लग्नसमारंभ

8.	खरे उपयोगी संस्कार ● सर्वांनी करण्याजोगं समाजकार्य
9.	रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान ● समतोल विचारांचं महत्त्व
10.	ज्येष्ठांशी संवाद ● मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार
11.	समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती ● जीवनसाथ समुपदेशन संस्था
12.	कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय ● जीवनसाथमधले खेळ

जीवनसाथ संचामधली अनिल भागवत यांची इतर पुस्तकं

पुस्तक-1

विवाह अभ्यास म्हणजे नेमकं काय



कौटुंबिक विसंवाद

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजे नेमकं काय?

1. या कल्पनेची थोडक्यात ओळख 2. विवाहाचा तत्त्वज्ञानाशी संबंध 3. वैवाहिक आयुष्यासाठीची काही महत्त्वाची तत्त्वं 4. रोजच्या आयुष्यातली साधी तत्त्वं 5. भावनांविषयीचा अभ्यास 6. विचारांचं भावनेत रूपांतर 7. भावनांवर नियंत्रण 8. कुटुंबाबरोबरच्या आयुष्याचं महत्त्व 9. व्यवस्थापनशास्त्राचा उपयोग 10. कुटुंबाचं समुपदेशन 11. आपुलकी, प्रेम, या भावना व्यक्त करणं 12. नाती सांभाळण्यासाठीची तत्त्वं आणि तंत्रं 13. प्रश्न सोडवण्याची पद्धत– मिश्रगट कार्यशाळा म्हणजेच 'ग्रुप काउन्सेलिंग' वर्कशॉप्स 14. खरं बोलणं 15. पैशाबद्दलची विचारसरणी 16. स्वावलंबन आणि आत्मसन्मान 17. स्त्री-पुरुष समतेची आणि समानतेची समज 18. लोकशाहीचं मूल्य आणि स्वतंत्र किंवा एकत्र कुटुंब 19. उत्सव, समारंभ याबद्दल भूमिका 20. असणं, दिसणं आणि दाखवणं 21. आधुनिक आणि पारंपरिक 22. वैयक्तिक समुपदेशन 23. या पुस्तकासंबंधीच्या सूचना

2) कुटुंबातले आणि नवराबायकोमधले मतभेद म्हणजेच कौटुंबिक विसंवाद

1. प्रश्नाचा नेमका शोध आणि उपायाचा शोध 2. विवाहाच्या इतिहासात आणि तत्त्वज्ञानात काय सांगितलंय 3. कौटुंबिक विसंवाद या विषयातली आकडेवारी 4. विचार, भावना यांचे गट आणि नवरा-बायकोचं नातं 5. कुटुंबातली इतर नाती / एकत्र कुटुंब 6. पैशावरून वाद 7. आत्मसन्मानावरून वाद 8. मुलांसंबंधीचे वाद 9. सासर-माहेर याविषयी वाद 10. स्त्री-पुरुष समानतेची समज नसण्यावरून विसंवाद 11. आधुनिक किंवा पारंपरिक विचारांमुळे विसंवाद 12. व्यसनं आणि भांडणं 13. नवराबायको आणि कुटुंबातले समाईक धागे 14. कुटुंबासाठी वेळ देणं 15. व्यवस्थापन कौशल्यांचा वापर 16. विवाहाचा अर्थ कळणं 17. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट– संवाद 18. राग, धमक्या, रागवारागवी, रुसणं 19. मारहाण– हिंसेचे प्रकार 20. लग्न ठरवण्याची पद्धत– सगळ्याचं मूळ 21. लग्नाचा करार 22. मानसशास्त्राची मदत 23. करण्याजोग्या गोष्टी 24. खरं प्रेम म्हणजे काय ते न समजणं 25. भांडणांचं टोक– घटस्फोट

3) मी आणि शोभामधले विसंवाद

4) मी आणि शोभा यांचं सहजीवन, आम्ही काढलेले उपाय

5) राग आवरण्याचे मार्ग

6) आभार



पुस्तक-2

जोडीदाराची निवड



लैंगिक शिक्षण

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) प्रथमदर्शनी प्रेम आणि प्रेमप्रकरणं

1. नैसर्गिक स्त्री-पुरुष आकर्षण 2. प्रथमदर्शनी प्रेम 3. एकतर्फी प्रेम 4. नॉर्मल - ॲबनॉर्मल तारुण्य 5. दुतर्फी प्रेम प्रकरण 6. लग्न ठरवणं – साखरपुडा वगैरे 7. अविचाराची शक्यता 8. लग्न मोडणं/प्रेमभंग 9. विवाहबाह्य आकर्षण/ प्रेमप्रकरण 10. खरं प्रेम म्हणजे काय?

2) विमुक्त जीवन

3) अविवाहितांचं आयुष्य

1. अविवाहितांच्या आयुष्याचा अभ्यास 2. विवाहाचा इतिहास 3. काही अविवाहितांची उदाहरणं 4. जीवनसाथमधे अविवाहितांच्या प्रश्नाबद्दल काय असतं? 5. समतोलपणी वागणाऱ्या अविवाहितांची उदाहरणं 6. लिव्ह-इन रिलेशनशिप (लग्नाविना एकत्र राहणं) 7. लग्न करण्याविषयी माझं स्वतःचं मत

4) अविवाहितांच्या मुलाखती

5) लग्न कशासाठी?

6) लग्नाचं योग्य वय

7) वधू-वर सूचक मंडळं आणि मेळावे

1. वधू-वर सूचक मंडळं 2. मेळावे, खेळ, सहल आणि जीवनसाथचे प्रयत्न

8) जोडीदाराची निवड

1. दुनिया जिसे कहते है वो जादू का खिलौना है – सध्याचा प्रश्न 2. स्वस्थ वैवाहिक आयुष्याचं ध्येय 3. निवडीसाठी किती काळ योग्य? 4. लेखी

प्रश्नावलीच्या देवघेवीची कल्पना 5. प्राथमिक प्रश्नावली 6. सविस्तर प्रश्नावली– बाह्यरूप 7. सविस्तर प्रश्नावली– पत्रिका 8. सविस्तर प्रश्नावली– शिक्षण/ व्यासंग 9. सविस्तर प्रश्नावली– आरोग्य 10. सविस्तर प्रश्नावली– स्वभाव 11. सविस्तर प्रश्नावली– पैशांबद्दलची विचारसरणी 12. सविस्तर प्रश्नावली– मासिक प्राप्ती 13. सविस्तर प्रश्नावली– स्त्री-पुरुष समानता 14. सविस्तर प्रश्नावली– स्त्री-पुरुष लैंगिक संबंध 15. सविस्तर प्रश्नावली– कुटुंब 16. सविस्तर प्रश्नावली– मुलं 17. सविस्तर प्रश्नावली– लग्न समारंभ 18. सविस्तर प्रश्नावली– वैवाहिक आयुष्याचं सार 19. सविस्तर प्रश्नावली– महत्त्व कशाला? 20. त्रोटक सविस्तर माहिती 21. भावी जोडीदाराच्या प्रत्यक्ष भेटीपूर्वीचे पर्याय 22. जोडीदाराबद्दल अंतिम निर्णयप्रक्रिया 23. जीवनसाथची कार्यशाळा नेमकी कशी असते? 24. निवडक गटाचं जोडीदाराच्या निवडीसाठी समुपदेशन 25. जोडीदार ठरल्यावर लग्नापूर्वीची बौद्धिक चाचणी (मॅरेज मॅच्युरिटी इंडिकेटर) 26. अविचाराची शक्यता 27. लग्न ठरल्यानंतरची कर्तव्यं 28. जोडीदाराची निवड या कार्यशाळेत वापरायचे खेळ

9) लैंगिक शिक्षणाची गरज

1. या लेखाची पार्श्वभूमी 2. भारतातलं पारंपरिक कामशास्त्र आणि जगातली परिस्थिती 3. तत्त्वज्ञान आणि मानसशास्त्राची लैंगिक संबंधाबद्दलची भूमिका 4. सध्याच्या प्रश्नाचं स्वरूप 5. लैंगिक शिक्षणाची कार्यशाळा 6. लैंगिक संबंधातलं समुपदेशन

10) लैंगिक शिक्षण– जन्मापासून 5 वर्षांपर्यंतच्या मुलामुलींबद्दल

11) लैंगिक शिक्षण– 5 ते 10 वर्षांपर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी

12) लैंगिक शिक्षण– 10 ते 16 वयापर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी

13) लैंगिक शिक्षण – तरुणांसाठी – लग्नापूर्वी

1. सध्याची परिस्थिती 2. लैंगिक भावनांचा गोंधळ 3. मुलग्यांच्या विकृत गप्पा 4. हस्तमैथुन 5. वेश्येकडे जाण्याचा मोह 6. मुलींच्या मनातल्या कल्पना 7. मुलगे आणि मुली यांची चांगली मैत्री 8. लैंगिक शिक्षणाची अविवाहितांसाठी कार्यशाळा 9. चुकीच्या गोष्टींची शक्यता– रेव्ह पार्टी 10. प्रेमभंग आणि लग्नापूर्वी लैंगिक संबंध 11. लग्नापूर्वी लैंगिक संबंधाबद्दल वैयक्तिक समुपदेशन 12. परदेशातली परिस्थिती 13. लैंगिक संबंधांमागची मानसशास्त्रीय बैठक

14) लैंगिक शिक्षण– जोडीदाराच्या निवडीनंतर पण लग्नाआधी

1. द्विधा मनःस्थितीचे परिणाम 2. वैद्यकीय तपासणी

15) लैंगिक शिक्षण– लग्न झाल्यापासून मूल होईपर्यंतचा काळ

1. लग्नानंतरची पहिली रात्र 2. लैंगिक संबंधांबद्दलचं अज्ञान 3. स्त्रीची मासिक पाळी 4. स्त्री-पुरुषांची मानसिक बैठक 5. लैंगिक समस्यांबद्दलचं मिश्रगट समुपदेशन 6. लैंगिक संबंधातल्या अडचणी आणि उपाय 7. प्रणय म्हणजेच 'फोरप्ले'चं महत्त्व 8. लैंगिक संबंधात स्त्रीचं समाधान 9. समलिंगी, उभयलिंगी आकर्षण वाटणारे स्त्री-पुरुष 10. अविश्वास– जोडीदारावर, समाजावर 11. लैंगिक अतृप्तीचे परिणाम 12. गर्भ राहणं 13. आनंददायी लैंगिक संबंधांसाठी काही सूचना

16) लैंगिक संबंध– मध्यमवयीन स्त्री-पुरुषांचा

1. स्त्री-पुरुषांची लैंगिक गरज 2. लैंगिक संबंधांतून निवृत्ती 3. स्वप्नरंजन 4. लैंगिक उपासमार 5. नसबंदी 6. पुढच्या पिढीचं भवितव्य

17) लैंगिक संबंध– ज्येष्ठांचा आणि लैंगिक विकृती

1. ज्येष्ठांचा लैंगिक संबंध 2. लैंगिक विकृती

18) आभार



पुस्तक-3

व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा अर्थ



पुरुष पालकांचं शिक्षण

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) संवादकला

1. संवादामागचं तत्त्वज्ञान 2. मानसशास्त्रातला एक महत्त्वाचा प्रयोग 3. चांगला संवाद म्हणजे काय? 4. आयुष्यभरातल्या सगळ्या नात्यांचे फक्त 3 गट 5. जोडीदाराबरोबरचा किंवा जवळच्या व्यक्तीबरोबरचा संवाद 6. संवादातल्या चुकांची उदाहरणं 7. व्यवसाय, धंदा, दुकानदारी यामधले संवाद 8. चांगला संवाद– त्यासाठीचे मार्ग आणि तंत्रं 9. संवादकलेबद्दलच्या गटचर्चा 10. संवादातल्या भाषेचा प्रश्न आणि हावभाव, हालचाली यांच्यामधून संवाद

2) व्यक्तिमत्त्व विकास

1. आत्मविश्वास– व्यक्तिमत्त्वाचा पाया 2. बाह्यरूप 3. बोलणं 4. चेहऱ्यावरचे भाव 5. चुकीच्या लकबी 6. फसवेगिरी - खोटेपणा 7. कुचाळक्या - एक विकृती 8. अंगचे कलागुण 9. छंदापासून व्यसनापर्यंत 10. शिस्त आणि व्यवस्थापन 11. आयुष्याचा संतुलित दृष्टिकोन 12. अष्टपैलू– चतुरस्त्र– अष्टावधानी व्यक्ती 13. विकासाचे दोन मार्ग 14. मिश्रगट समुपदेशनाचे व्यक्तिमत्त्वासाठी फायदे

3) खरं बोलणं – अठ्ठ्याण्णव टक्के

4) नकार देण्याची कला

5) मी केलेल्या चुका

6) मी जोडीदाराकडून/विशिष्ट व्यक्तीकडून काय शिकलो/शिकले

7) इ.क्यू. (इमोशनल कोशंट) म्हणजेच भावनिक गुणांक

1. भावनिक गुणांकाची (इ.क्यू.) मूळ कल्पना 2. स्त्रियांच्या आणि पुरुषांच्या भावनांकातला फरक 3. भावनांक सुधारण्याचं शिक्षण 4. समुपदेशनातले अनुभव 5. शोभा आणि मी यांचं उदाहरण 6. भावनांक आणि समाजकार्य यांचा संबंध 7. भावनांकावर वय, आरोग्य यांचा परिणाम

8) पुरुष पालकांचं शिक्षण

1. माझं स्वतःचं लहानपण 2. पालक शिक्षणाची थिअरी आणि प्रॅक्टिस 3. शोभाचं आणि माझं पालक-शिक्षणातलं काम 4. मूल कशासाठी? 5. मुलाची शारीरिक वाढ 6. सर्वसाधारण पुरुष पालकाची सध्याची वागणूक 7. पालकत्वाचे नवे प्रश्न / उपायांचा शोध 8. मुलांना अपमानास्पद वागणूक 9. मुलं बिघडण्याची कारणं 10. आईवडलांचं एकमेकांशी नातं 11. आजोबांची भूमिका 12. शिक्षण-शाळा-अभ्यास-समुपदेशन 13. मुलांचा भाषाविकास 14. मुलांना केलेल्या शिक्षा 15. मुलांना स्वच्छतेचं शिक्षण 16. मुलांसाठी लैंगिक शिक्षण 17. मुलांसाठी वेळ काढणं 18. मुलांची पैशाबद्दलची समज 19. मुलांचे खेळ - आरोग्य 20. मुलांमुळे करिअरमधे खंड 21. भावंडांचे संबंध 22. समाजाचं मुलांकडे दुर्लक्ष 23. संस्कार 24. ‘स्पेशल’ मुलं 25. तरुणांचे पालक म्हणून जबाबदाऱ्या 26. पालकत्वामागचा समतोल विचार

9) आभार



पुस्तक-4

आर्थिक व्यक्तिमत्त्व



करीअरचं नियोजन

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) पैशाबद्दलची विचारसरणी

1. पैशाबद्दलच्या विचारसरणीची प्रक्रिया 2. विवाहापूर्वी आर्थिक व्यक्तिमत्त्वाची पारख 3. मिश्रगट कार्यशाळा– प्रश्नावलीचा उपयोग 4. कामाचं स्वरूप आणि करिअर प्लॅन 5. मिळवती बायको 6. पिढीतला फरक 7. गरिबीमुळे येणारी समृद्धी 8. उसनवारी, कर्ज, परतफेड 9. बचतीच्या सवयी 10. प्रामाणिकपणा– रास्त भूमिका 11. मध्यमवर्गीय असण्याचे फायदे 12. मोह, फसणं, फसवणं 13. दातृत्व, 14. भ्रष्टाचार– काळा पैसा 15. व्यसनं 16. पैशाबद्दलचा कौटुंबिक सुसंवाद-विसंवाद 17. आर्थिक विषमता– देशाची धोरणं

2) शिक्षण आणि करिअर

1. सध्याची परिस्थिती 2. परीक्षांची पद्धत 3. शिक्षणाची योग्य पद्धत 4. शैक्षणिक इमारती, इतर सोयी 5. वैवाहिक आयुष्यात शिक्षणाचं महत्त्व 6. आयुष्यात करिअरचं महत्त्व 7. जीवनशिक्षणासाठी योग्य मार्ग 8. करिअरचं नियोजन आणि बदल 9. भागीदारीतली करिअर 10. तीन मिनिटांचा खेळ

3) परदेश

4) बचत

1. बचत 2. विमा

5) आभार



पुस्तक-5

व्यवस्थापनशास्त्र – वैवाहिक आणि रोजच्या आयुष्यातलं

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) विवाह आणि रोजचं आयुष्य यातलं व्यवस्थापन

1. व्यवस्थापनाचं आयुष्यात महत्त्व 2. थिअरी आणि प्रॅक्टिस 3. विवेकनिष्ठ विचारसरणी– थंड डोक्यानी विचाराची क्षमता 4. आत्मसन्मान आणि नियोजन 5. वैवाहिक आयुष्यातलं व्यवस्थापन 6. कुटुंब आणि व्यवस्थापनशास्त्र 7. कायदे, नियम, संकेत पाळण्याचं महत्त्व 8. संस्था आणि लोकांबरोबर काम 9. कामावर नेमलेल्यांशी लोकशाहीनी वागणं 10. काम न होण्याची कारणं 11. अग्रक्रम ठरवणं, एकाग्रता आणि कल्पकता 12. शारीरिक थकवा– मानसिक थकवा– उपाय 13. जबाबदारी, बेपर्वाई आणि तज्ज्ञसत्ता 14. प्रशिक्षण 15. कामाआधीची तयारी– कामाच्या टप्प्याचं नियोजन 16. उलगडा - एक महत्त्वाची गोष्ट 17. पैशाचे व्यवहार - कराराचं महत्त्व 18. भरवशाची वागणूक - डायरी सिस्टिम 19. नकारात्मक विचारांची तयारी 20. लिहिण्याचं महत्त्व 21. अतिजलद बांधकामाचं तंत्र 22. वेळ पाळणं 23. बक्षीस आणि शासन 24. व्यवस्थापनशास्त्र आणि इतर व्यवसाय 25. फोन, मोबाईल फोन आणि व्यवस्थापनशास्त्र 26. कामाचा दर्जा : वस्तूंचं व्यवस्थापन आणि सुबकपणा 27. बांधकामाचा दर्जा बद्दलच्या गैरसमजुती 28. खाद्यपदार्थांचा दर्जा 29. वागणुकीचा दर्जा 30. पोशाख आणि त्याचे खिसे 31. बॅगचा वापर 32. घरातल्या वस्तू 33. लिखाणाची शिस्त, सुबकपणा 34. टॉलरन्स म्हणजेच सवलती 35. चेकलिस्ट 36. व्यवस्थापनाची कार्यशाळा

2) आभार



पुस्तक-6

स्वावलंबन, आत्मसन्मान



स्त्री-पुरुष असमानतेची रूपं

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) स्वावलंबन आणि आत्मसन्मान

1. लेखामागची मूळ कल्पना 2. समाजाची सध्याची परिस्थिती 3. इतर सजीव सृष्टी, वनस्पती, प्राणी आणि मानव 4. स्वावलंबन आणि पालकत्व 5. स्वावलंबन आणि वैवाहिक आयुष्य 6. रोजच्या आयुष्यातलं स्वावलंबन 7. स्वावलंबन, आत्मसन्मान आणि तत्त्वचिंतन 8. पैशाबद्दलचं स्वावलंबन 9. आजारपण, म्हातारपण यातलं स्वावलंबन 10. काही खास उदाहरणं 11. स्वावलंबन आणि भेटवस्तू, बक्षीशी, भीक वगैरे 12. निष्कर्ष

2) लोकशाहीची समज आणि रोजचं कौटुंबिक आयुष्य

3) एकत्र किंवा स्वतंत्र कुटुंब

4) अंतिम निर्णय कोणाचा?

5) स्त्री-पुरुष समानतेच्या प्रवासातली असमानतेची रूपं

1. गर्भधारणेपासून 5 व्या वर्षांपर्यंतची असमानता 2. अपत्याच्या 5 ते 10 वयामधली असमानता 3. अपत्याचं वय 10 वर्षांच्या पुढे ते शिक्षण पूर्ण करून कमवायला लागेपर्यंतची असमानता 4. नोकरी, धंदा, व्यवसायात, 'मिळवती बायको' या विषयातली असमानता 5. घरच्या आणि समाजातल्या वातावरणातली असमानता 6. लग्न ठरवतानाची असमानता 7. प्रत्यक्ष लग्न समारंभातली असमानता 8. लग्नानंतरचं एक ते दीड वर्ष किंवा मूल झाल्यावरची असमानता 9. पालकत्वातली असमानता 10. आपल्या मुलांच्या लग्नाच्या वेळची असमानता 11. म्हातारपणातली असमानता 12. जोडीदाराच्या मृत्यूनंतरची असमानता 13. स्त्री-पुरुष समानतेच्या प्रवासाच्या अभ्यासाचा निष्कर्ष

6) आभार



पुस्तक-7

उत्सवी प्रवृत्ती



लग्नसमारंभ

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) आयुष्यातले आनंद

1. आयुष्यातल्या आनंदाबद्दलचं तत्त्वचिंतन 2. शरीराविषयीचे आनंद 3. पैसे आणि चरितार्थाविषयीचे आनंद 4. स्त्री-पुरुष संबंधांबद्दलचे आनंद 5. आत्मसन्मानासंबंधीचे आनंद 6. सौंदर्य, कला, खेळ यातून मिळणारा आनंद 7. मित्र आणि कुटुंबीयांसंबंधीचे आनंद 8. अभिमान न वाटण्याजोगे आनंद 9. आनंदाचे अनुभव– लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी

2) उत्सवी प्रवृत्ती

1. मुळातली मानसिक बैठक 2. वाढदिवस

3) लग्नसमारंभ

1. लेखामागची मूळ कल्पना 2. जोडीदाराच्या शोधासाठी, हौसेसाठी 3. लग्नसमारंभाच्या आधीची तयारी 4. लग्नसमारंभामागची व्यावहारिक कारणं 5. भेटवस्तू प्रकरण 6. परंपरांचा पगडा - मुहूर्त, विधी वगैरे 7. लग्नसमारंभातली स्त्री-पुरुष असमानता 8. लग्नसमारंभामधली सामाजिक अनैतिकता 9. लग्नसमारंभ आणि पर्यावरणाची हानी 10. अपरिपक्व विचार 11. रास्त पद्धतीचे विवेकनिष्ठ प्रयत्न

4) विवाहाच्या लेखी कराराची कल्पना

5) आभार



पुस्तक-8

खरे उपयोगी संस्कार



सर्वांनी करण्याजोगं समाजकार्य

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) दैवी शक्तींविषयी सत्यशोधकाची भूमिका

1. ईश्वर इत्यादी पॅकेज मधून मुक्ती 2. जन्मापासून पॅकेजबद्दलचे प्रश्न 3. पॅकेजबद्दल स्वतःची भूमिका 4. सध्याच्या प्रश्नांना उपाय 5. तत्त्वज्ञानाची गोडी 6. माणसांचे प्रकार 7. विवेकनिष्ठतेचे निकष 8. खरा मार्ग

2) ईश्वरवादाबद्दलचा समतोल विचार

1. सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट 2. ईश्वर या कल्पनेचा जन्म आणि कल्पनाविस्तार 3. देव एक का अनेक 4. ईश्वराची भीती– चूप बस संस्कृती 5. मूर्तिपूजा 6. ईश्वर– एक वैयक्तिक कल्पना 7. ईश्वरवादाचे प्रसारक– ईश्वराचे दलाल, व्यापारी 8. दैवी शक्तींचे इतर प्रकार 9. विवाहाचा, एकूण आयुष्याचा ईश्वराशी संबंध 10. प्रार्थना 11. जगातली परिस्थिती 12. भूत, पिशाच्च, करणी वगैरे 13. रास्त, विवेकनिष्ठ, समतोल विचार

3) धर्माविषयी समतोल विचार

4) जातीविषयी समतोल विचार

5) पुनर्जन्माविषयी समतोल विचार

6) नशीब, ज्योतिष-पत्रिका याबद्दल समतोल विचार

7) शपथ– शुभ-अशुभ याबद्दल समतोल विचार

8) रूढी– परंपरा– चालीरीती– व्रतवैकल्यं– कर्मकांडांबद्दल चर्चा

1. या लेखामागची मूळ कल्पना 2. सध्याची रूढींबद्दलची परिस्थिती 3. दैवी शक्तींवरचा विश्वास 4. नाट– पायगुण, शकुन वगैरे 5. बारसं, वाढदिवस, मुंज

इत्यादी 6. खाण्यापिण्याबद्दलच्या रूढी 7. लग्नसमारंभाशी जोडलेल्या रूढी 8. पोषाखाच्या रूढी 9. हिंसा-अहिंसा 10. नमस्कारासंबंधी रूढी 11. सामाजिक कार्यक्रमातल्या रूढी 12. रूढीमधले झालेले आणि करण्याजोगे बदल 13. पाप-पुण्य, मृत्यूसंबंधीच्या रूढी 14. कुटुंबकारणातल्या आणि सामाजिक अधिकाराच्या रूढी 15. काय बदल करता येतील?

9) आधुनिक-पारंपरिक म्हणजे नेमकं काय?

1. या लेखामागची कल्पना 2. बाह्यरूपातली पारंपरिकता किंवा आधुनिकता 3. मनातली आणि विचारातली पारंपरिकता किंवा आधुनिकता 4. निष्कर्ष

10) खरे संस्कार म्हणजे नेमकं काय?

1. आहाराविषयीचे संस्कार 2. आरोग्याविषयीचे संस्कार 3. पोषाखाविषयीचे संस्कार 4. निवाऱ्यासंबंधीचे संस्कार 5. विवाहासंबंधीचे संस्कार 6. मुलांवरचे संस्कार 7. पैशांबद्दलचे संस्कार 8. कामाबद्दलचे संस्कार 9. अभिरुचीचे संस्कार 10. मृत्युसंबंधीचे संस्कार 11. संस्कारांबद्दल करण्याजोग्या गोष्टी

11) स्वतःची होकारांची आणि नकारांची यादी

12) समाजकार्याच्या दिशा

1. या लेखामागची कल्पना 2. 'फंडिंग' असलेली कामं 3. सामाजिक प्रथा बदलण्याची कामं 4. धार्मिक प्रकारची सामाजिक कामं 5. शिक्षणक्षेत्रासाठी सामाजिक कामं 6. बालकांच्या हक्कांसंबंधी कामं 7. पत्रकारितेमधून सामाजिक काम 8. ग्राहकहितासाठी सामाजिक काम 9. शहरी सुविधांसाठी चळवळ 10. वैद्यकीय क्षेत्रातली सामाजिक कामं 11. शिष्यवृत्त्यांसाठी, पारितोषिकांसाठी पैशाची सोय 12. नैसर्गिक आपत्तीनंतरची कामं 13. शहरांमधल्या झोपडपट्ट्यांच्यामधे काम 14. पर्यावरण रक्षण-शिक्षण 15. कोणालाही जमतील अशी साधी कामं

13) आभार



पुस्तक-9 (नऊ)

रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान



समतोल विचारांचं महत्त्व

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान

1. मूळ कल्पना 2. तत्त्वज्ञान विवेकनिष्ठ विचारसरणी आणि आयुष्य 3. तत्त्वज्ञानाचा इतिहास 4. ज्ञान देण्याचा आणि घेण्याचा आनंद 5. डॉ. ह. ना. फडणीस यांच्याबरोबरचा अभ्यास 6. ए. नागराज यांची मध्यस्थ दर्शनाची कल्पना

2) पर्यावरण – साधी राहणी आणि आरोग्य वगैरे

1. पर्यावरणाशी निगडित तत्त्वचिंतन 2. साधी राहणी 3. स्वच्छता 4. आरोग्य आणि व्यायाम 5. वैद्यकीय क्षेत्र आणि सामान्य माणूस 6. ऊर्जेची गणितं 7. पर्यावरण विषयाबद्दलचे प्रश्न 8. पर्यावरणातलं संशोधन आणि अंमलबजावणी

3) सावकाश काम करणारे अपायकारक घटक आणि त्यावर उपाय

1. या लेखामागची कल्पना 2. हवा 3. पाणी 4. अन्न 5. पेय 6. मलमूत्र 7. झोप 8. व्यसनं 9. औषधं आणि आरोग्य सुविधा 10. व्यायाम 11. शिक्षण 12. कपडे 13. सौंदर्यप्रसाधनं 14. काम 15. प्रवास 16. पैसे 17. उपकरणं 18. तंत्रज्ञान 19. करमणूक 20. प्रसारमाध्यमं 21. कुटुंबातला बेबनाव 22. सारांश

4) इतर महत्त्वाचे प्रश्न

1. शहरीकरण 2. जनमानस ट्रस्ट 3. तज्ज्ञसत्ता 4. माणसांचे वैचारिक प्रकार – सा प बं द 5. देशाटन 6. भाषा 7. प्रसारमाध्यमं 8. खरं आणि न्याय्य 9. दुष्टाशी गाठ 10. सामाजिक संघटनांमागचं तत्त्वज्ञान

5) सरकार

6) राजकीय लोकशाही

7) बहुमत

8) सहकारी संस्था

9) राजकारण

10) निवडणूक

11) राष्ट्र

12) राष्ट्रीय एकात्मता, विश्वबंधुत्व/विश्वशांती

13) कायदा आणि पोलीस यंत्रणा

14) स्वतःच्या आयुष्याविषयी समतोल विचार

15) आभार



पुस्तक-10

ज्येष्ठांशी संवाद



मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) ज्येष्ठांशी संवाद

1. पिढीतल्या फरकाचा अभ्यास कशासाठी? 2. सध्याची परिस्थिती 3. मुलांच्या लग्नाविषयी ज्येष्ठांची भूमिका 4. लग्न जुळवणारे मध्यस्थ 5. पारंपरिक संस्कार 6. पैशाबद्दलच्या विचारसणीतला फरक 7. आहारामधले फरक 8. सामाजिक जाणिवेतला फरक 9. एकत्र का विभक्त कुटुंब? 10. स्वावलंबनाविषयी दृष्टिकोनात फरक 11. घरातल्या सोयी 12. स्वतःच्या मुलांच्या संसारात लक्ष 13. पालकत्वाविषयीचा दृष्टिकोन 14. प्रेमाची समज 15. मैत्रीबद्दलच्या कल्पना 16. भाषेचे प्रश्न 17. संवादकलेची समज 18. आधुनिक साधनं 19. आधुनिक दृष्टिकोन 20. म्हातारपणाची समज 21. मृत्युपत्र 22. निष्कर्ष

2) नकारात्मक विचारांची शक्ती

1. मूळ भूमिका 2. मृत्युपत्राचा नमुना (विल) 3. इच्छामरण पत्र (लिव्हिंग विल)

3) मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार

1. म्हातारपणापासून मृत्यूपर्यंतचा प्रवास 2. जवळच्या नातेवाइकांची आजारपणं आणि मृत्यू 3. जोडीदाराच्या मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार 4. स्वतःच्या मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार

4) आभार



टीप : जीवनसाथ पुस्तक संचातल्या पुस्तक क्र. 11 चा सविस्तर अनुक्रम या पुस्तकाच्या सुरुवातीच्या भागात दिला आहे.

पुस्तक-12

कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय,

●

जीवनसाथमधले खेळ

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) व्यक्तिमत्त्वाचे सहा प्रकार

2) व्यक्तिमत्त्वाचे सोळा प्रकार

3) व्यक्तिमत्त्वाचे दोन प्रकार

4) विवाहितांच्या मुलाखती

5) क्रिटिकल ॲनॅलिसिस - काउन्सेलिंग

1. या पद्धतीमागची मूळ कल्पना 2. वास्तववादी विचारांची चाचणी 3. नमुना प्रश्नांचं क्रिटिकल ॲनॅलिसिस 4. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस - उपयोगी तक्ते

6) स्वतःच्या आयुष्यातले निराशेचे प्रसंग-उपाय म्हणजेच 'सेल्फ काउन्सेलिंग'

7) समुपदेशनाची उदाहरणं (केस स्टडीज)

8) सूत्रसंचालन करण्याचं प्रशिक्षण

9) खेळ

1. या विषयाबद्दलच्या लिखाणाचा उद्देश 2. काही महत्त्वाचे अर्थपूर्ण खेळ 3. चेंडूचे खेळ 4. कागद आणि पुठ्ठ्याचे खेळ 5. रुमालाचे खेळ 6. इतर वस्तू वापरून खेळ 7. वस्तूंशिवाय केवळ शारीरिक हालचालींचे खेळ 8. केवळ हात वापरण्याचे खेळ 9. विवाहासंबंधीचे आणि आयुष्यासंबंधीचे फक्त बोलण्याचे खेळ 10. बोलण्याचे इतर खेळ 11. गोलचर्चेचे खेळ 12. प्रसंग चर्चा 13. विधानावर चर्चा 14. स्वतःविषयी बोलण्याचे खेळ 15. एक महत्त्वाचा खेळ – कॅटॅगरीज

10) मानसोपचारतज्ज्ञाची गरज (सायकायाट्रिक ट्रीटमेंट)

11) यापुढच्या कामाच्या दिशा

12) आभार

●

अनिल भागवत यांनी लिहिलेली आणखी पुस्तकं

पुस्तक-1

घर पाहावं बांधून (पाचवी आवृत्ती)

- प्रस्तावना
- प्रमोटर बिल्डर्सविषयी
- आर्किटेक्टस्‌विषयी
- बिल्डिंग कॉट्रॅक्टरविषयी
- आर. सी. सी. डिझायनरविषयी
- मटेरियल सप्लायरविषयी
- बांधकाम कामगारांविषयी
- पेटी कॉट्रॅक्टर्सविषयी
- गळणारं छप्पर
- ॲग्रीमेंटवर सही
- सिस्टिम बिल्डिंग
- बांधकाम आणि सरकार
- बांधकाम, कर्ज, सरकारी कर आणि आपण
- कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंट कन्सल्टंटविषयी
- बांधकामातले तांत्रिक शब्द आणि चेकलिस्ट

पुस्तक-2

लग्न पाहावं करून (उपलब्ध नाही)

पुस्तक-3

व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी (दुसरी आवृत्ती)

- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - एक आवश्यक व्यवस्थापनशास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंटची मूलतत्त्वं
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंटमधल्या महत्त्वाच्या गोष्टी आणि फायलिंग
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि कामगार
- क्वालिटी मॅनेजमेंट आणि सुपरवायझर
- स्पीड मॅनेजमेंट - एक जादूसारखं तंत्र
- कॉस्ट मॅनेजमेंट
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि इतर तज्ज्ञ
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि मालक
- डिझास्टर मॅनेजमेंट - आपत्ती निवारणशास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - मोहीम फत्ते करण्याचं शास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - बहुउपयोगीशास्त्र
- तुम्ही कोणीही असा - ते वापरता येईल



लेखक अनिल भागवत यांचे ऋणी आहेत.

- डॉ. उल्हास लुकतुके - 1997 साली जीवनसाथ सुरू करताना स्पष्ट विचारांची जीवनभर साथ हा उद्देश स्पष्ट होता, पण त्याची सुरुवात करण्यासाठी यांची खूप मदत झाली.
- जीवनसाथ - मुंबई शाखा माझ्या आईसाठी सुरू केली. मुंबईतल्या लोकांना या अभ्यासाची प्रचंड गरज होती, अजूनही आहे. तिच्या घरीच कार्यक्रम व्हायचे.
- मुंबई जीवनसाथचा भक्कम आधार होता सुशील आणि विनीता हाटे. त्यांची निष्ठा, संयोजनकौशल्य आणि आमची वैयक्तिक मैत्री मला खूप महत्त्वाची वाटते.
- पुण्यातलं जीवनसाथ अभ्यास मंडळ पहिल्या दिवसापासून जोरातच चाललं. बरीच वर्षं ते शनिवार पेठेतल्या आमच्या घरी होतं. आता आमच्याच कर्वेनगरच्या घरी अभ्यास मंडळ चालतं. गेली दोन वर्षं मी हा पुस्तकसंच लिहीत असताना मला अनेकांनी मदत केली. त्यातल्या काहींनी या पुस्तकांसाठी काही विषयांसाठी मजकूर लिहिला, काहींनी टायपिंगची, डिक्टेशन घेऊन लिहिण्याची मदत केली. मजकुरावरच्या त्यांच्या प्रतिक्रियादेखील महत्त्वाच्या होत्या. त्यांची नावं मी आडनावाच्या आद्याक्षरांच्या क्रमानी देतोय. ती आद्याक्षरं इंग्लिश अल्फाबेटाप्रमाणे रचली आहेत.

  बोकील डॉ. आशा, बोरोटीकर तुषार, भोइटे आमोद, दंडवते मानसी, डिंबळे रामभाऊ, देगवेकर दिलीप, देशपांडे केशव, देवराज शिल्पा, गोवित्रीकर सुनीति, जाधव विजय, कानेटकर श्रद्धा, कुळकर्णी पौर्णिमा,

क्षेमकल्याणी ममता, लिमये हर्षद, लिमये गौरी गोळे, मेढेकर शैवल, मोहाडीकर डॉ. लीना, मुद्‌गल दीपा, मुद्‌गल स्मिता, मुळे अंजली, म्हैसकर मकरंद, नागपूरकर माधव, पाटणकर राजेश, पाटील मोहिनी, पाटील स्मिता, पाटील विक्रांत, राऊळ श्यामल, रावराणे गीता, साठे आशा, शुक्ल डॉ. भूषण, संचेती अपूर्वा, संचेती आदिती, वळसंगकर अनिल, तेलंग डॉ. नीलू.

- जीवनसाथ अभ्यास मंडळाचे सगळे सभासद. जीवनसाथ समुपदेशन केंद्राचे सगळे समुपदेशनार्थी.
- शोभा तर या पुस्तकसंचाच्या थोड्या भागाची सह-लेखिकाच आहे. मी आमच्या वैवाहिक आयुष्यात तिच्यावर केलेल्या अन्यायाचा मी अनेक ठिकाणी उल्लेख केलाच आहे. शिवाय या पुस्तक-प्रक्रियेच्या दोन वर्षांच्या काळातही तिच्या मदतीशिवाय, टीकेशिवाय, सूचनांशिवाय आणि प्रोत्साहनाशिवाय मी इथपर्यंत पोचलोच नसतो.

  शोनील आणि आभामुळे तर जीवनसाथ संस्था सुरू झाली. अनास्तेसिया, श्रेयस आणि आमची नातवंडं ओजस, तुहिन आणि डॉमिनिक यांना पुढे त्यांच्या आयुष्यात माझ्या या कार्यशाळांचा आणि त्याबद्दलच्या लिखाणाचा उपयोग व्हावा हा माझा ऊर्जास्रोत होता.
- हे पुस्तक या अवस्थेपर्यंत आणण्यात श्री. हेमंत जोशी आणि सौ. संगीता सरदेसाई यांचा मोठा वाटा आहे.
- मी पुस्तकसंचात म्हटलं आहे तेच पुन्हा सांगतो. वाचकांच्या प्रतिक्रिया नाव, फोटो पत्त्यासह पुढच्या आवृत्तीत छापणार आहे. कौतुक, टीका दोन्हीचं स्वागत असेल. अशा प्रत्येकाचं माझ्यावर ऋण असणार आहे.

– अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक

'आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचं खरं मर्म एकच – नशिबानी चांगल्या-वाईट अनेक घटना तुमच्या वाट्याला आयुष्यभर येणार. त्यांची हाताळणी कशी करायची हे दुसरी कुठचीही शक्ती किंवा व्यक्ती ठरवणार नसते. ते तुम्ही स्वतः ठरवायचं असतं. त्यासाठी त्या घटनेच्या सर्व अंगांचा अभ्यास स्वतःला करावा लागतो. त्या अभ्यासासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते. म्हणजेच जीवनसाथ.'

या पुस्तकाविषयी

समुपदेशनाचे एकूण प्रकार असे असतात. त्याची यादी समोर असण्याचे फायदेच आहेत. जीवनसाथ संस्था हे सगळं करते.

1. मिश्रगट समुपदेशन
2. निवडक गटाचं सह-समुपदेशन
3. वैयक्तिक समुपदेशन
4. जोडप्याचं समुपदेशन
5. कुटुंबाचं समुपदेशन
6. रिफर्ड काऊन्सेलिंग किंवा कॅरमबोर्ड काऊन्सेलिंग
7. सेल्फ काऊन्सेलिंग

समुपदेशनाच्या इतक्या निरनिराळ्या पद्धती असतात हे वाचून व्यावसायिक समुपदेशकांनाही थक्क व्हायला होतं.

या सगळ्या प्रकारात 'क्रिटिकल अॅनॅलिसिस' पद्धत वापरता येते.